ئایین و دەروونساغی

د. ئازاد عطی ئیسماعیل

وەرگێڕانی: شوکریە ساڵح کەریم





لە بڵاوکراوەکانی
سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی (٤٤)

ئایین و دەروونساغی

وەرگێڕانی: شوکریە ساڵح کەریم

ئەم کتێبە: باسی کاریگەری ئایین لەسەر دەروونساغی مرۆڤەکان دەکات، لە ڕێی ئەوەی، کە دەروونزانە رۆژئاواییەکان پێیگەشتوون لە ئەنجامەکانی ئەم بوارە و شیکردنەوەی ئەم ئەنجامانە، ئەم کتێبە هەوڵدەدات وەڵامی پرسیارگەلێک بداتەوە، وەک: ئایا کەسێکی ئاییندار دەروونی ساغترە لە کەسێکی نائایندار یان بە پێچەوانەوە؟ چۆن و بۆچی؟ ئەم لێکۆڵینەوەیە پێشنیاری هەندێ هێڵی گشتی پەیوەندی نێوان ئیسلام و دەروونساغی بە ئامانج دەکات.





سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی

سەنتەرێکی کوردستانی ناحکومی ناسیاسییە، گرنگیی دەدات بە توێژینەوە و تاوتوێکردنی پرسە هزرییە بنەڕەتییەکان بۆ دووبارە هێنانەگۆی دەق و تێکستە پیرۆزەکان و چۆنیەتی دابەزاندنی چەمکە مەعریفی و بەبایەخەکانی ئیسلام لە بوارە جیاوازەکانی سەردەمدا.

ئامانجەکانی سەنتەر:

- بوژاندنەوەی بیر و هزر و بەکارخستنی مەعریفەی ئیسلامی لە ناوەندە زانکۆیی و پەروەردەییەکاندا، بە پشتبەستن بە بەهرە و توانا خودییەکانی ئەکادیمیانی کوردستان و جیهانی ئیسلامی و ئەزموونی بیرمەندانی مسوڵمان.
- پەرەپێدان و پەسەندکردنی ڕوانگەی زانستی مەنهەجی لە چارەسەرکردنی کێشە و گرفتە هزرییەکاندا و بێلایەنبوون لە پرسە خیلافییەکاندا و خۆبەدوورگرتن لە بڕیاری پێشوەخت و شێوازی سۆزدارانە و هەوڵدان بۆ بابەتیبوون.
- کاراکردنی کەلەپووری دەوڵەمەندی ئیسلامی و سوودوەرگرتن لە سەرچاوە گرنگەکانی بیری ئیسلامی لە کۆن و نوێدا و سەرلەنوێ هێنانەگۆی چەمکە فیکرییە دوێنراوەکان لە مێژووی ئیسلامیدا، بە ڕەچاوکردنی گۆڕانەکانی سەردەم.
- پەرەپێدانی چەمکی ئیعتیدال لە کایە فیکری و مەعریفییە جیاوازەکاندا و خۆبەدوورگرتن لە تێپەڕاندن و بەزایەدان.
- سەنتەر کاردەکات بۆ سەرلەنوێ و بەردەوام خوێندنەوەی هەردوو پەڕاوی قورئان و بوونەوەر بەپێی مەنهەج و میتۆدی زانستی و بەبێ چاولێکەری، بەڵکو بە نەفەسێکی تازە و بە سوودوەرگرتن لە عەقڵی ڕاشکاو و نەقڵی سەلمێنراو.



نووسەر:
ئازاد عەلی ئیسماعیل

- لەدایکبوی: ١٩٦٧.
- قۆناغی خوێندنی سەرەتایی و ئامادەیی لە هەولێر خوێندووە.
- بڕوانامەی بەکەلۆریۆسی لە دەروونزانی کولێجی ئادابی، زانکۆی بەغدا ١٩٨٩ تەواو کردووە.
- بڕوانامەی ماستەری لە پەروەردە (ڕێنمایی)، زانکۆی ئیسلامی جیهانی مالیزی ١٩٩٧ تەواو کردووە.
- بڕوانامەی دکتۆرای لە دەروونزانی (دەروونساغی)، زانکۆی نیشتیمانی مالیزی ٢٠٠٤ تەواو کردووە.
- پلەی پرۆفیسۆری یاریدەدەری لە ٢٠٠٩ وەرگرتووە.
- سێ کتێبی بڵاوکراوەی هەیە و کۆمەڵێک وتاری زانستی لە گۆڤارە زانستییەکانی ناوەوە و دەرەوەی هەرێم بە زمانەکانی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی بڵاوکردۆتەوە.
- مامۆستایە لە زانکۆی کۆیە.

وەرگێڕ: شکریە ساڵح کەریم

- ساڵی ١٩٧١ لە شاری سلێمانی لە دایکبووە.
- لە ئامادەیی سلێمانی کچان بڕوانامەی ئامادەیی بەدەستهێناوە.
- بڕوانامەی بکالۆریۆسی لە زانکۆی بەغدا کۆلێژی پەروەردە- بەشی دەرونناسی ساڵی ١٩٩٢-١٩٩٣ بەدەستهێناوە.
- ڕاهێنەرە لە بواری گەشەپێدانی مرۆیی بە بڕوانامەی ئەکادیمیای کەنەدیی نێودەوڵەتی.
- ئەندامی سەنتەری کۆردۆنیایە بۆ پەرەپێدان.
- ئەندامی تۆڕی دەروازەی چاکەیە بۆ بانگەواز و پەرەپێدانی کۆمەڵایەتی.
- خاوەنی چەندین نووسینە لەبواری ژنان و منداڵان و گەشەپێدانی مرۆیی.
- ئێستا توێژەری دەروونییە.

ئازاد عەلی ئیسماعیل

ئایین و دەروونساغی

وەرگێڕانی

شوکریە ساڵح کەریم

ئایین و دەروونساغی

....

لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی
ژمارە (٤٤)

- نووسینی: ئازاد عەلی ئیسماعیل
- وەرگێڕانی: شوکریە ساڵح کەریم
- بابەت: دەروونساغی
- دیزاین: رەوشت محەممەد
- چاپ: یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارە (١٠٣٧)ی ساڵی ٢٠١٧ پێدراوە

ناوەڕۆك

پێشەکی

لە کۆتاییەکانی ساڵی ١٩٦٠دا، جیم جۆنز، کڵێسەیەکی دامەزراند لە باکووری کالیفۆرنیا، ناوینا (پەرستگای خەڵکی) کە بانگەشەی بۆ لێبووردەیی و یەکتر قبوڵکردن دەکرد. لە ساڵی ١٩٧٧ پاش بڵاوکردنەوەی وتارێکی خراپ لە یەکێك لە گۆڤارەکان لەسەر ئەم کڵێسەیە، جۆنز و شوێنکەوتوانی کۆچیان کرد بۆ دارستانێکی دابڕاو لە فویانا، "جۆنز تاون"یان دامەزراند، واتە شاری جۆنز. جۆنز وەك مەسیح دەهاتە بەرچاوی شوێنکەوتووانی، داوای لێکردن کە گوێڕایەڵ و دڵسۆز بن و بە تەواوی پابەند بن و، ئەوەی ویستی بە ئەنجام گەیشت. لە چەند چاوپێکەوتنێکدا، کە لە گەڵ ئەو هەڵهاتوانەی ئەو کڵێسەیە ئەنجامداربوو، ئاشکرا بوو، کە سزای سەخت و سوکایەتی ئاشکرا لەلایەن جۆنزەوە بەکارهاتبوو و لێدانی توندوتیژی تازەپێگەیشتوان و تەنانەت منداڵانیشی دەکرد، گەر هاوڕای نەبوونایە.

لە مانگی تشرینی دووەمی ساڵی ١٩٧٨دا (لیۆ رایان) ئەندامی کۆنگرێس لە ویلایەتی کالیفۆرنیا، بە فڕۆکە گەشتێکی بۆ جۆنز تاون کرد، بۆ لێکۆڵینەوە لەو تۆمەتانە، کە گوایە ئەندامانی ئەو کڵێسەیە دەستبەسەرکراوون بەبێ ویستی خۆیان. کاتێ (رایان) و هاوڕێکانی لە

فرۆکەکە هاتنە خوارەوە، چەکدارەکانی پەرستگاکە هێرشیان کردە سەریان و پێنج کەسیان لێکوشتن، کە رایانی ئەندامی کۆنگرێسیش یەکێك بوو لە کوژراوەکان. لە کاتێکدا کاری کوشتن بەردەوام بوو، جۆنز ئەندامەکانی کۆکردەوە و، پێیڕاگەیاندن کە دوژمنەکانیان لە هەموو شوێنێکن، ئیتر کاتی ئەوە هاتووە دەست بکەن بە "خۆکوشتنی شۆڕشگێرانە". لەکاتێکدا ئەو شوێنکەوتووانەی زیاتر دڵسۆزی بوون خۆیان چەکدار کرد و پاسەوانییان دەکرد، ئەوانی تر ژەهری سیانیدیان بەسەر ئەندامەکاندا دابەش دەکرد. جۆنز فەرمانی بە باوان کرد، کە یەکەمجار ئەم ژەهرە بدەن بە منداڵەکانیان، پاشان خۆیشیان بیخۆنەوە. کاتێ چەند کەسێك لە شوێنکەوتووانی ناڕەزاییان دەربڕی بەرامبەر ئەم خۆکوژییە بەکۆمەڵییەی کە جۆنز داوای کردبوو، ئەندامەکانی تر بێدەنگیان کردن. کاتێك لایەنەپەیوەندیدارەکان گەیشتنە شوێنی رووداوەکە، بینیان ئەندامانی ئەو کۆمەڵەیە هەموویان مردوون و کەوتوون بەسەر یەکتردا. لەو رۆژەدا زیاد لە ٨٠٠ کەس مردن[1].

لە (٢٦ی ئازاری ١٩٩٧)یشدا لاشەی ٣٩ کەسیان لە کۆشکێکی شاهانە لە ناوچەی سانتافی لە کالیفۆرنیا دۆزیەوە، کە بەشدارییان لە خۆکوژیەکی بەکۆمەڵدا کردبوو، ئەمانە هەموویان ئەندامی کۆمەڵەیەکی ئاینی نهێنیی بوون، کە پێیان دەوترا (Heaven's Gate) واتە

[1]. Aronson, E., Wilson, T.D. & Akert, R.M. Social psychology. (New Jersey: Pearson Education International, 2004), 251.

دەرگای بەهەشت، کە مامۆستایەکی پێشووی زانکۆ بە ناوی مارشاڵ هیرف ئەبلوایت دایمەزراندبوو. لاشەکان بە شێوەیەکی رێکوپێك دانرابوون، مردووەکان پێڵاوی وەرزشیی رەشی تازەیان لە پێدابوو لە مارکەی (Nike) و دەموچاویان بە پارچە قوماشی پەمەیی داپۆشرابوون. ئەندامانی ئەم کۆمەڵەیە بە ویست و ئارەزووی خۆیان مردبوون، ئەم کارەشیان بە خۆکوژی هەژمار نەکردبوو، کاسێتێکی ڤیدیۆیان بەجێهێشتبوو، کە بەڕوونی نیەت و بیر و بۆچونیان باسکردبوو. بڕوایان وابوو، کە تەنێکی فڕیوی خاوەن کلکێکی تۆز و گاز، بەڕوونی بینراوە لای رۆژئاوای ئاسمانەوە. تەواو بڕوایان کردووە کە ئەو تەنە کەشتیەکی ئاسمانی گەورەیە و کاری گواستنەوەیانە بۆ جیهانێکی نوێ و لەبەرکردنەوەی رۆح، بۆ ئەوەی کە ئەم کەشتیە هەڵیانگرێ پێویستە واز لە لاشەیان بێنن بە کۆتاییهێنان بە ژیانیان، بەڵام بەداخەوە هیچ کەشتیەك نەهات[١].

مەبەست لە باسکردنی ئەم دوو چیرۆکە، سووکایەتیکردن نیە بە هیچ ئایین و رێبازێکی دیاریکراو، چونکە لەم نێوەندەدا هەندێ شوێنکەوتەی ئایینەکان هەیە، کە شێوەیەکی نامۆیان گرتووە کە ئەو ئایینە هەرگیز پێی رازی نییە، بۆ نمونە ئەوانەی خۆیان دەتەقێنەوە بۆ کوشتنی هاوڵاتیانی مسوڵمانی سیڤیل، یان شوێنکەوتوانی بزووتنەوەی ئوم شینریکۆی یابانی، کە شوکۆ ئەساهارا لەساڵی ١٩٨٤دا دایمەزراند، لە

[1] Aronson, Wilson & Akert. Social psychology, 173.

ساڵی ١٩٩٥ بە گازی سیرین هێرشیان کردە سەر شەمەندەفەرەکانی تۆکیۆ، بۆ کوشتنی هاوڵاتیان، کە بڕوایان وابوو لە سزای دونیا رزگاریان دەکەن!

مەبەست لە هێنانەوەی ئەم دوو نمونەیە بۆ دوپاتکردنەوەی ئەوەیە کە ئایین کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر شوێنکەوتووانی، یان هەندێك لە شوێنکەوتوانی، تەنانەت لەسەر هەندێ لە شوێنکەوتووانی ئایینەکان، ئەم کاریگەرییە دەگاتە رادەیەك، کە خۆیان و کەسانی تر لەناوببەن. لەم روانگەیەوە تێبینی ئەوە دەکەین، کە پەیوەندییەکی پتەو هەیە لە نێوان ئایین و رەفتارەکان، جا رێك بن یان چەوت، بەشێوەیەك وای لە توێژەران کردووە لە بارەی ئەم پەیوەندییەوە لێکۆڵینەوە بکەن و رۆچنە ناوی و، نهێنییەکانی بکەنەوە. لێکدانەوەی پەیوەندی نێوان ئایین و دەروونساغی تێگەیشتنمان روونتردەکاتەوە لە سەر کاریگەریی ئەرێنی و نەرێنی ئایین لەسەر شوێنکەوتووانی. لە سەر ئاستی کەسیش، پەیوەندی نێوان ئاینداری و دەروونساغی لەو بابەتانە بوو کە زیاد لە ٢٠ ساڵ لەمەوبەر سەرنجی راکێشابووم و بووە یەکێك لە پاڵنەرە سەرەکییەکانیش بۆ ئەوەی بچمە ناو پسپۆری دەروونزانیەوە. لەو کۆمەڵگەیەی کە من نەشونمام تێدا کردووە، ئاینداری پتەو بە بۆچوونی هەندێ خەڵك، مرۆڤ بەرەو شێتی دەبات! لەبەر ئەوە خەڵك بەگشتی پابەندبووان بە ئایینەوە، بەتایبەت گەنجان، ئاگادار دەکەنەوە لە رۆچوون لە ئایندا، لە ترسی شێتبوون! ئایا ئاینداری خاوەنەکەی بەرەو شێتی دەبات، یان پێچەوانەکەی راستە؟ بەڵگە چییە بۆ هەر کام

لەو دوو بانگەشەیە؟ لاپەرەكانی داهاتوو هەوڵێكی زانستیی سادەیە، بۆ پێشكەشكردنی هەندێ وەڵام بۆ ئەو دوو پرسیارە. ماوەتەوە بڵێین وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە ئەنجامی كاریگەریی دەبێت، لەسەر ئاستی كۆمەڵایەتی، سیاسی، هزری، وێرای كاریگەرییەكانی لەسەر رەفتاری تاك و كۆمەڵەكان.

مێژوو و شارستانیە كۆنەكان ئاماژە بەوە دەكەن، كە مرۆڤ لە هیچ سەردەمێك لە سەردەمەكانی مێژوودا بێ ئاین نەبووە. نیشتەجێبووی ئەشكەوتەكان لەسەر دیوار وێنەیان هەڵكۆڵیوە و نەخشاندووە، كە چەمكی ئایینەكەیانی نواندووە. ئەمە وای لە هەندێ لە لێكۆڵەران كردووە كە ئایینداری بە رەفتارێكی خۆرسكی هەژمار بكەن، بەڵكو هەندێكیان هەوڵیانداوە، وەك ئەوەی پێرسینگەر (Persinger) لە كتێبەكەیدا كردوویەتی "بنەما دەمارییە دەروونییەكانی بڕوابوون بە خودا"، هەوڵی داوە بنەمای فسیۆلۆجیی بۆ دیاردەی باوەڕبوون بە خودا بدۆزێتەوە، كە بەكرۆك و تەوەری باوەڕبوون بە ئایینە ئاسمانییەكان هەژمار دەكرێت[1].

مێژووی مرۆڤ لەگەڵ ئایینەكان، لە سەر ئاستی كۆمەڵایەتی، بریتیە لە كایەی خوێندنی كۆمەڵزانیی ئایینیی كە لە سیستەم و ریتمە ئایینیە باوەكان دەكۆڵێتەوە لەسەرجەم كۆمەڵگەكاندا، هەروەها لێكدانەوەی بەشێوەیەكی وەسفیی شیكاریی تەقریری، لەرووی گەشەكردن و بەرەو

[1] Persinger, M. A. Neuropsychological Bases of God Beliefs. (New york: praeger, 1987).

پێشچوونی و گۆڕانکاری تێیدا و، لەوەی دەچێتە ژێرباری، یان ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتی و ژینگەیی و رۆشنبیریانەی بونیاتی دەنێت[1]. هەروەها کایەیەکی تری خوێندنیشی هەیە، کە لە پەیوەندی مرۆڤەکان بە ئایینەکانەوە دەکۆڵێتەوە لەسەر ئاستی تاکەکەسی، کە دەروونزانان لە ئەوروپا و ویلایەتە یەکگرتوەکان پێیدەڵێن "دەروونزانی ئایین".

شایانی باسە، زۆربەی ئەوانەی لەم بوارەدا نووسیویانە، گەر نەڵێین هەموویان، لە دەروونزانە رۆژئاواییەکانن، لەبەر ئەوە تیشك خستنەسەر ئایینی یەهودی و مەسیحی لە کتێبەکانیاندا زیاترە لە ئایینە گەورەکانی تر وەك ئیسلام، یان بوزی، یاخود هیندۆسی. بابەتی پەیوەندی نێوان ئایین یان ئایینداری و دەروونساغی، تا ئێستاش زۆربەی بوارە هەستبزوێنەکانی توێژینەوە دەروونییەکانن، زانایان توێژینەوەی زۆریی مەیدانی و کلینیکیان ئەنجامداوە بۆ زانینی سروشتی ئەم پەیوەندییە، هۆکاری جۆراوجۆریان بەکارهێناوە، چ بۆ پێوانیکردنی ئاینداریی یان دەروونساغی. هەروەها سیساڵی سەدەی پێشوو لێکۆڵینەوەیەکی زۆری لەو جۆرەی بەخۆوە بینیوە، کە بەڵگەیەکی روونە لەسەر ئەوەی دەروونزانان بەگشتی، وپسپۆڕانی دەروونساغی بەتایبەتیتر، گەیشتوونەتە گرنگیی لێکۆڵینەوە دەربارەی ئایین. یەکێك لەو کەسانەی گرنگی بەم بوارە دەدەن باسی ئەوەی

---

[2] إسماعيل زكي محمد، في الدين والمجتمع، الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، ١٩٨٩، ص٢٥.

کردووه، که خوێندنی ئایین بووه به یەکێك لە وانه سەپێندراوەکان له ٧٥ کۆلیژ له کۆی ١٥٠ کۆلێژی پزیشکی له ویلایەته یەکگرتوەکانی ئەمریکا له ساڵی ٢٠٠٤ەوه[١]. بەداخەوه که کتێبخانەی ئیسلامیی هەژاره له بواری لێکۆڵینەوەی تیۆریی و پراکتیکی لەم بوارەدا، هەر ئەمەش پاڵنەرم بوو بۆ دانانی ئەم کتێبه، بەڵکو لەلای ئەو مسوڵمانانەی که سەرقاڵن به زانسته دەروونیەکانەوه قبوڵ بێت[٢]. کتێبەکەشم ئاڕاستەی رۆشنبیرانه بەگشتی، ئەوانەی بەلایانەوه گرنگه ڕاوبۆچوونی رۆژئاواییەکان بزانن سەبارەت به ئایین.

ئەم کتێبه باسی کاریگەری ئایین لەسەر دەروونساغی مرۆڤەکان دەکات، له رێی ئەوەی که دەروونزانه رۆژئاواییەکان پێیگەشتوون له ئەنجامەکانی ئەم بواره و، شیکردنەوەی ئەم ئەنجامانه. ئەم کتێبه هەوڵدەدات که وەڵامی پرسیارگەلێك بداتەوه وەك: ئایا کەسێکی ئاییندار دەروونساغیی باشتره له کەسێکی نائایندار، یان به پێچەوانەوه؟ چۆن و بۆچی؟ وه ئەم لێکۆڵینەوەیه پێشنیاری هەندێ هێڵی گشتی پەیوەندی نێوان ئیسلام و دەروونساغی دەکات.

ئەم کتێبه له چوار بەش پێکهاتووه، بەشی یەکەم پێناسەی چەند چەمکێکی گرنگ دەکات، وەك چەمکی ئایین، ئایینداری، رۆحانییەت و

---

[1] Booth, B. "More schools teaching spirituality in medicine", 2008, American Medical Association, accessed, <http:ama-assn.org/amednews/2008/03/10/prsc0310.htm>. August 24, 2011.

[2]. مەبەستم له هەژاریی کتێبخانەی ئەوه نییه که هیچ سەرچاوەیەکی لەم بابەتـەی تێدا نییـه، بۆ نمونه کتێبەکەی الصنیع (التدین والصحة النفسیة) که پێشەنگ و بەنرخه لەم بوارەدا.

دەروونساغی. بەشی دووەم باسی رواڵەتی دەروون بەگشتی دەکات لە قورئانی پیرۆزدا، ئەم بەشە بە دەروازەیەك دەژمێردرێ بۆ ئەوەی کە بەدوایدا دێت. بەشی سێیەم کرۆکی کتێبەکەیە، باس لە پەیوەندی نێوان ئایین یان ئاینداری و دەروونساغی دەکات. بەشی چوارەم گفتوگۆی پەیوەندی نێوان فشاری دەروونی و چەمکی یەکتاپەرستی دەگرێتەوە، تا ببێتە هێڵێکی تیۆریی بۆ لێکدانەوەی پەیوەندی نێوان ئاینداری و دەروونساغی لە تێڕوانینێکی ئیسلامیەوە. بەشی پێنجەم و کۆتایش پوختەی کتێبەکەیە و ئەوەی دەتوانرێت هەڵنجێنرێت لەو توێژینەوانەی کە پەیوەندی نێوان ئایین، یان ئاینداری و دەروونساغیان کۆڵیوەتەوە.

فەزڵ و گەورەیی دەگەڕێتەوە بۆ خوای باڵادەست، لەو راو بۆچوونانەی کە هێناومن، گەر خوێنەر هەر کەموکورتیەکی بەدیکرد بۆ منی بگێڕێتەوە. داواکارم لە خوای گەورە سەرکەوتوومان بکات لە کارەکانمادا و نیەتپاکیمان پێ ببەخشێت.

دانەر

بەشی یەکەم

دیاریکردنی هەندێ چەمك

پێویستە پێناسەی چەمکە سەرەکییەکانی کتێبەکە بکەین و بەر لە دەستپێکردنی بابەتی سەرەکی کتێبەکە دیاریان بکەین، هەولێش بۆ کێشانی هێڵی پەیوەندی نێوان ئایینداری و دەروونساغی مرۆڤ، بدەین.

بەهیوای ئەوەی پێناسەی چەمکەکان چوارچێوەیەکی تیۆریی دروست بکەن بۆ ئاسان تێگەیشتن، کە بتوانرێت ئەنجامەکەی لەسەر دابمەزرێنین. ئەو چەمکانەی کە لێکۆڵەر بە پێویستی زانیون پێناسە بکرێن ئەمانەن: ئایین، ئایینداری، رۆحانییەت، دەروونساغی.

یەکەم/ ئایین:

دەبێت بزانین کە پێناسەکردنی چەمکەکان، کارێکی گرانەو پێویستی بە توانایەکی گەورەیە. لەبەرە ئەوەی گرنگە شێوەیەکی روون بەو چەمکە بدرێتو تێکەڵ بە یەکێکی تر نەبێت، یان بەدەربڕینێکی تر سنورێکی پڕ بە پێست، کە هەموو لایەکانی چەمکەکە کۆ بکاتەوە، وە بەربەست بێ بۆ هاتنە ناوەوەی هەر شتێکی تر. لە راستیدا چەمکەکان هەموویان پەیوەستن بە یەکەوە بە جۆرێك قورسە چەمکێك دابڕین لەهاو چەمەکەکانی تر لەبەر ئەوە هەندێ کات پێناسەکە، وەك دەبینی، بەهۆی ئاڵۆزیەکەیەوە پێویستی بە پێناسەیەکی تر هەیە بۆ روونکردنەوەی، ئەمەش دەبێتە کاری پێناسەی پێناسەکە، ئەمەش وا دەکات مرۆڤ وا هەست بکات، کە لە ئەڵقەیەکی پێناسەیی داخراودا دەسوڕێتەوە. لەم حاڵەتەدا ئاساییە کە پێناسەی یەکەم بە پێناسە نەژمێردێت، بەڵکو کۆمەڵە وشەیەکی ناڕوون بن کە هیچ دەرناخەن. چەمکی ئایین یەکێکە لەم چەمکانەی، کە ئاڵۆزە پێناسەیەکی وردی بۆ بکرێت. دەکرێت بە سێ جۆر پێناسە بکرێت: پێناسەی بونیاتی، فەرمانی، کردارەکی، لە راستیدا نیزکەی بیست جۆر پێناسە هەیە[1]. ئەم کتێبە ناچێتە ژێرباری فەلسەفەی پێناسەکردن، بەڵکو هەوڵ دەدات بگاتە پێناسەیەکی روون، کە زۆربەی خوێنەران هاوڕا بن لەگەڵی. ئەوەی دواتر دێن هەندێ لەو پێناسانەن لە گۆشەنیگای کۆمەڵزانی ئایینی و دەروونزانی ئایینی و ئیسلامەوە خراونەڕوو.

---

[1]. Angeles P.A Adictionary of philososphy (London: Harper & Raw, publisher, 1981) 56-59

١. پێناسەی ئایین لە گۆشەنیگای کۆمەڵزانی ئایینەوە:

پێناسەی بونیاتی بۆ ئایین تیشك دەخاتە سەر دروستبوونی پێکهاتەی ئایین، بەدەربڕنێکی تر، پێکهێنەرەکانی ئایین و ناوەڕۆکەکەی. (سامیة الخشاب) بەم جۆرە پێناسانە دەڵێت: "پێناسە بنەڕەتییەکان" وای دەبینێت کە جەخت لەسەر بیروباوەڕێکی دیاریکراو دەکات، وەك باوەڕبوون بە بونەوەری سروشتی، وەگرنگی بە جیاکردنەوەی پیرۆز لە دونیاگەری دەدات، وتیشکیش دەخاتە سەر شێوازی باوی ئاینداری.[١]

بەڵام پێناسەی فرمانیی (وظيفي) بۆ ئایین تیشك دەخاتە سەر ئەو فرمانەی، کە ئایین ئەنجامی دەدات. پێناسەی ئایین بەوە دەکات کە: (ئەو شتەیە کە هەست بە مانای رەهاکان ، کۆمەڵێك لە نیشانە گەورەکان و کۆمەڵێ بەهای سەرەکی ژیانمان پێ دەبەخشێت)[٢]، ئەرکی ئایین لەوانەیە کۆمەڵایەتیش بێت، وەك پتەوکردنی پەیوەندی نێوان تاکەکان، لەوانەشە کەسی بێت، وەك فەراهەمکردنی ئارامی دەروونی بۆ کەسێك کاتێ لە ژێر فشارێکی دەروونیدا دەبێت.

پێناسەی تریمیل (Tremmel) بە جۆرێك لە پێناسەی فرمانیی ئەزموونی دادەنرێت، کە ئایین بەوە پێناسەی دەکات کە "شێوەیەکی ئالۆزی رەفتاری مرۆڤانەیە، کە تاك یان کۆمەڵە کەسێك کە لە رووی

---

[1] الخشاب، سامية مصطفى: علم الآجتماع الديني، القاهرة: دار المعارف، ط٢، ١٩٩٣ ، ص ٣٠.

[2] سەرچاوەی پێشوو، ص ٣٠

هــزری و ســۆزدارییەوە ئامــادەکراون بــۆ مامەڵــەکردن لەگــەڵ لایەنــە ترسناکەکانی بوونی مرۆڤ کــە ناتوانرێــت کــۆنترۆڵ بکــرێن"[١]. بەهــەمان شــێوە پێناســەکەی یینگــەر (Yinger) لــە ژێــر پێناســەی فرمانیــدا دادەنرێــت، وای دەبینــێ کــە دەکرێــت پێناســەی ئــایین بــەوە بکرێــت "کۆمەڵێکی رێك لە بیروباوەڕ و سروت، کە لەو ڕێیەوە کۆمەڵێ خەڵك بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە گەورەکانی ژیانی مرۆڤ، پەنای بۆ دەبەن"[٢].

جــۆری ســێیەم لــە پێناســەکان پێناســی کردارەکییــە، کــە هەنگاوەکانمان بۆ روون دەکاتەوە کە بەو هۆیانەوە پێوانەی چەمکەکان دەکات بـەو شـێوەی ئێمـە دەمانـەوێت. پێناسـەی هـارلان هارگرۆڤـەر (Hargrover) بـۆ ئـایین بـە پێناسـەیەکی کردارەکـی دادەنرێـت کـە دەڵێـت: "ئـایین دیاردەیـەکی مرۆڤانەیـە بـۆ یەکخـستنی سیـستەمی رۆشـنبیری و کۆمەڵایـەتی و تاکـە کەسـی بەهـەموو ماناکانییـەوە، وە لەمانە پێکدێت:

١- کۆمەڵێك بڕواداران بەشداریی دەکەن.

٢- ئەفسانەیەکە بەها رۆشنبیری رووتەکان لـە سـیاقێکی مێـژوویی واقیعیدا لێکدەداتەوە.

٣- رەفتارێکی سرووتانەیە (طقسي) رێگە بە بەشداریکردنی کەسـی دەدات.

---

[1] .Tremmel, W.C. Religion: what is it?(New York: Holt, Rine heart and Winston. 1976), 7

[2] Yinger , JM. the scientific study of releigion(NewYork publishing .com, 1970) 7.

٤- ڕەهەندێکی ئەزموونییە وا سەیری دەکرێت، کە شتێك لەخۆ دەگرێت، کە لە واقیعی ڕۆژانەدا نائاشنایە، واتە شتێکی پیرۆزکراو[١].

ئاشکرایە زۆربەی پێناسەکانی کۆمەڵزانانی ئایینی بۆ ئایین جەخت لەسەر ئەرکی کۆمەڵایەتی، یان ڕۆڵی کۆمەڵایەتی، ئایین لە کۆمەڵگەدا دەکەن. لەوانەیە ئەم پێناسە فرمانییانە پەیوەندی بە بنچینەی واتای وشەی ئایینەوە هەبێت بە زمانی ئینگلیزی (Religion)، کە لەبنەڕەتدا وشەیەکی لاتینیە. جۆنستۆن (Johnstone) ئاماژەی بەوە داوە کە ڕێکەوتنێك هەیە لەسەر بنەڕەتی وشەی لاتینی (Religion)، بەلاّم لێکۆلەران جیاوازن لەوەی کە بنەرەتی وشەکە (Religare)، کە مانای پەیوەستکردن بدات، وەك ئاماژەیەك بۆ چەمکی کۆمەڵە یان ئەندامێتی تێیدا، یان بنەرەتەکە برتییە لە (Relegere) کە بەمانای دووبارەکردنەوە و جێبەجێکردن بە وریایی دێت، کە ئاماژە دەکات بۆ سروشتی دووبارەکردنەوە لە هەندێ نوێژی مەسیحییەکان[٢]. لێکۆڵەرێکی تر وای دەبینێ کە بنەڕەتی وشەی (Religion) بریتییە لە (Religio) بەمانای: خۆگرتنەوە، یان دوورکەوتنەوە لە کردنی کارێك[٣]. ئەمەش ئاماژەیە بۆ بابەتی قەدەغەکراوەکان لە ئاییندا، کە تەوەرێکی گرنگ لە تەوەرەکانی ئایین پێکدێنێت.

---

[1] Hargrover,B. The Sociology of Religion: Classical and Contemporary Approachs (Illionis: Harlan Davidson, Inc., 1979), 12 .

[2] Johnstone, R.I. Religion in Society: A Sociology of Religion (NewJersey: Printice Hall, 4th ed . 1992), 7.

[3] Megill, F.N. Religion and Psychology. International Encyclopedia of Psychology (London : Fitzory Dearborn Publisher, vol, 2, 1996) 1430.

٢. پێناسەی ئایین لە گۆشەنیگای دەروونزانی ئایینەوە:

دەروونزانان پێناسەی خۆیان هەیە بۆ ئایین، باشترە کە هەندێکیان باس بکەین، بەتایبەت ئەم کتێبە لەسەر تەوەری دەروونزانیە بە گشتی، تێبینی دەکەین، کە هەندێ لە لێکۆڵەرە دەروونییەکان وای دەبینن هەوڵدان بۆ پێناسەکردنی ئایین کارێکە کەڵکی بەدواوە نەبێت، لەکاتی باسکردنی لە پێناسەی ئایین راڵف هودو هیڵو سپیلکە(Ralf Hood، Spilka،Hill) پێناسەی یەکێك لە لێکۆڵەرە دێرینەکان لە بواری دەروونزانی ئایینی وەردەگرن، کە (جۆرج کو)ە کە بە ئەنقەست پێناسەیەکی فەرمی نەداوە بۆ ئایین، هۆکارەکەشی ئەوەیە کە پێناسەکان زانیاری کەم هەڵدەگرن بە بەراود بە راستییەکان.

هوود و هاورێکانی، ئاماژە بەوە دەکەن، کە دۆخەکە گۆڕاوە لەو کاتەوەی، کە جۆرج کو بۆچوونی خۆی لە ٩٠ساڵی رابردوو دەربڕیوە، ڕای لێکۆڵەرێکی تر وەردەگرن، کە لە پێشینەکانی دەروونزانی ئایینی دادەنرێت، کە (دریسە)یە. ئایین بەوە دەبینێت وەك هۆنراوە وزۆربەی شتە زیندووەکان، کە ناتوانرێت پێناسە بکرێت، بەڵام دەتوانرێت چەند نیشانەیەکی جیاکاری پێ بدرێت، هود و هاورێکانی شوێن ئامۆژگارییەکەی دیسەر دەکەون و جەخت لەوە دەکەنەوە:

"ئێمە ئەو هەڵە وەلادەنێین، کە لە ئەنجامی پێناسەی فراوانی ئایینەوە بەرهەم هاتووە، کە لە رووی تیۆرییەوە گەورە و بێ ئامانجە.... لەبەرئەوەی ئێمە ئامادە نین بۆ ئەو جۆرە پێناسانە، وە لەوانەیە هەرگیز ئامادە نەبین".

کەواتــە پێناســەی زۆر هەیــە لــە ئەدەبیاتــە جیاوازەکانــدا، بــەڵام شــێوازەکە گــشتی و نادیــارە، بــەکاردێن لــەم جــۆرە پێناســانە لــە سوودەکەی کەم دەکاتەوە، جا چ لە روونکردنەوەی چەمکی ئایین بـێ، یان هەستان بە لێکۆڵینەوەی مەیدانی بێت لە بارەیەوە"[1].

بەڵام رێکنەکەوتن لەسەر پێناسەیەکی دیاریکراو بـۆ چـەمکی ئـایین، کرداری شیکردنەوەی ئـاین دژوار دەکـات، سـەرەڕای ئـەوەی ئـەنجامی لێکۆڵینەوەکان لەم بـوارەدا رێکناکـەون لەسـەر پێناسـەیەك بـۆ ئـایین، ئەمەش وادەکات هاوڕا نەبن لەسەری و بە ئەستەم ئەم بـوارە لـە رووی زانستییەوە بەرەو پێش بچێت.

لەبــەر ئــەوە بابــەتی پێناســەکردن کــارێکی زۆر گرنگــە و ناتوانرێــت پــشتگوێ بخرێــت و وەلابنرێــت، بــە بەڵگــەی زۆریــی پێناســەکان و جیاوازیان، لەبەر ئەوەی زۆرینــەی ئــەم چــەمکانە لــە زانــستی رووتــن، بەتایبەت لە بواری زانستی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

لــە کتێبــی"ئــەو رێگایــەی کــە کــەم گرتویانەتــە بــەر" سـکۆت پیـك (Scott Peck) بــەم شــێوەیە پێناســی ئــایین دەکــات: "ئــایین تێگەیشتنمانە بـۆ ژیـان و فەلـسەفەی ژیانمانـە و چـونکە هـەر مرۆڤێـك فەلـسەفەیەکی هەیـە بـۆ ژیـان، کەواتـە هـەر مرۆڤێـك ئـایینێکی هەیـە،

[1] . Hood RW Jr , Hill.P. C and Spilka , B . The Psychology of Religion: An Empirial Approach.(NewYork:Guilford Press, 2009, 4th ed) , 8.

گەرچی خۆی لاڤ ئەوەش لێ بدات کە گوایە ئایینی نییە[1]). دیارە ئەم پێناسەیە زۆر پان و پۆڕە، پڕاوپڕ نییە.

لە پێناسە فرمانییەکانی ئایین لای دەوونزانان پێناسەی باتسون و شودەرەید و ڤینستە بۆ ئایین (Batson، Shoedrade& Ventis) کە دەڵێن: "هەموو ئەو کارانەیە وەك تاك دەیانکەین بۆ مامەڵەی تایبەتی لەگەڵ ئەو پرسیارانەی رووبەڕوومان دەبنەوە، بەهۆی ئەوەشەوە کە ئاگادارین لەوەی ئێمە و ئەوانی تریش زیندووین و پاشان دەمرین" [2].

دەکرێت پێناسەکەی کێلی (Kelly) بەوە هەژمار بکەین، کە نمونەیەکە بۆ پێناسەی بونیاتی بۆ ئایین لەلای دەروونزانانی ئایینی، ئایین بەوە پێناسە دەکات کە" سیستەمێکی تەواوە لە باوەڕەکان و رێگەیەکە بۆ ژیان و چالاکیە ئایینیەکان، دامەزراوەیەکن، کە تاکەکان دەتوانن لە رێیانەوە مانایەکیان بۆ ژیانیان چنگ بکەوێت، یان واتایەکی بۆ بدۆزنەوە، لە رێی ئاراستەکردنیان، بەرەو هەرشتێك کە پیرۆز بێت، یان خاوەن بەهایەکی بەرز بێت" [3].

---

[1] Peck, Scott. The Road less Traveled (NewYork: Simon & Shuster 1978) 185.

[2] Batson, CD; Shoendarade, P.& Ventis, WL. Religion and the Individual: A social-psychological perspective. (NewYork: Oxford university press, 1993) 8.

[3] Kelly, E W Jr. Spirituality and Religion in Counseling and Psychotherapy: Diversity in theory and practice (VA: American Counceling Assocaition, 1995) 5.

بەڵام کینیس پارگەمێنێت، کورتە پێناسەیەکی بۆ ئایین داناوە وەك پردێکی گەیەنەرە لە نێوان پێناسە فرمانی و بۆنیاتیەکان. ئەو پێناسەی ئایین بەوە دەکات کە" گەڕانە بەدوای گرنگییەتی لە ڕێگەی ئەو هۆکارانەوە، کە بە پیرۆز دادەنرێت" [1].

لە پێناسەکانی پێشوو ئەوە روون دەبێتەوە، کە خاوەنەکانیان دەیانەوێت پێناسەکانیان گشتگیربن بۆ هەموو ئایینە ئاسمانی و زەمینیەکان وریگر بێت لە تێکەڵبوونیان بەهەر چەمکێکی دەرەکی. ئەو پێناسانەی کە باسکراون رووبەڕووی رەخنەی زۆر دەبنەوە، لێرەدا بوار نییە بە درێژی باسیان بکەین، بەڵام دەتوانرێت ئاماژە بەو پێشینیە ئایینیەی خاوەن پێناسەکان بدرێت، کە زۆرینەیان مەسیحین، سەرەڕای ئاراستەی بیروبۆچوونیان، کاریگەریەکی ئاشکرای هەیە لەسەر چۆنیەتی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ چەمکەکە، بە شێوەیەکی بەر تەسك، یان فراوان، یان گرنگیدان بە لایەنێك لەسەر حسابی لایەنێکی تر.

---

[1] Pargament, K. The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and no. The International Journal for the Psychology of Religion, 9, No.1 (1999) 3-16.

ئـايين لە تێڕوانینی ئیسلامەوە:

جورجـانی، لــە کتێبەکەیـدا بـەناوی (التعریفـات واتــە پێناســەکان) پێناسـەی ئـایین دەکـات و دەڵێـت: "دانراوێکـی خوداییـە کـە خـاوەن ئەقڵـەکان بـانگ دەکـات بـۆ ڕەزامەنـدی دەربـڕین بـەوەی، کـە لـەلای پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر) هەیە"[1].

جورجانی زاراوەی ئایین لـە زاراوەی کۆمەڵـەی ئـایینی (الملـة) جیـا دەکاتەوە وئاماژە بەوە دەکات کە ئەم دوو زاراوەیە لـە خـودی خۆیـان یـەکن بـەڵام لـە ڕووی بـەکارهێنان جیـاوازن. دەسـتور و یاسـایەك کـە گوێڕایــەڵی بکرێــت پێــی دەوترێــت ئــایین، لـــە ڕووی کۆکردنـــەوەوە پێیدەوترێت کۆمەڵەی ئایینی، وە لەڕووی گەڕانـەوە بـۆی پێیـدەوترێت ڕێباز (مذهب)، هەروەها جورجانی ئاماژە بەوە دەکات، کە جۆرێکی تـر لە جیاکردنەوەیان هەیە لەسەر بناغەی دانە پـاڵ وەك دەڵـێ: جیـاوازی نێـوان ئـایین و کۆمەڵـەی ئـایینی و ڕێبـازی ئـایین دەگەڕێتـەوە بـۆ لای خوای باڵادەست، کۆمەڵەی ئـایینی دەدرێتـە پـاڵ پێغەمبـەر، ڕێبـازیش (مذهب) بۆ لای کەسێك، کە موجتەهید بێت"[2].

ئەسفەهانی وای دەبینێ، کە (دیـن) بـەواتای گوێڕایـەڵیو پاداشـتە، بەڵام وشەکە خوازراوە بـۆ شـەریعەت (ئـاین)، وە جیـاوازی دەکـات لـە

---

[1] الجرجاني، السيد شريف بن علي محمد بن السيد الفرين ابي الحسن الحسيني، التعريفات ، القاهرة : شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي واولاده، ١٩٣٩ ، ص ٩٤.

[2] . سەرچاوەی پێشوو، ص ٩٥.

نێـوان زاراوەی (دیـن) و (ملـة) بـەوەی کـە دەڵـێ:" دیـن وەك (ملـة) وەهایـە، بـەڵام لـە رووی گوێڕایـەڵی و ملکەچـبوونەوە پێـی دەوترێـت شەریعەت" [١].

بەڵام ئەبوبەکر سجستانی ئایین بەوە دەبینێ کە: "باوەڕ و پابەنـدی مرۆڤە بە ئیسلام یان هەر ئایینێکی ترەوە. ئایین گوێڕایەڵی و نـەریت و پاداشت و لێپرسینەوە و دەسەڵاتە"[٢].

زانایانی هاوچەرخیش پێناسەی ئایینیان کـردووە، کـە هەنـدێ کـات نزیك و هەندێجار دوورە لە پێناسەی زانا کۆنەکان. مەولانا فەیزولکـەریم پێناسەی ئایین بەوە دەکات کە: مرۆڤ دروستکەرەکەی بناسێ، بەپاکی پەرستشی بکات لە هزر و گفتار و کرداردا. کارێکـە لـە دونیـادا بـەناوی خـودا، لـە پێنـاو بـە دەسـتهێنانی رەزامەنـدی و خۆشەویـستی، یـان رەنگکردنــی گیــانی ئــادەمیزاد بــە ســیفاتە خودایــەکان، کــە پێــی ناسێنراوە"[٣].

محمد عبدالله دراز لە کتێبەکـەی بـەناوی (ئـایین) ئامـاژە بـە دژواری پێناسەی ئایین دەکات. پاش هێنانی چەند پێناسەیەك، پێی باشترە کە

---

[1] . الاصفهاني ابـو القاسـم الحـسين بـن محمـد المفـردات في غريـب القـرآن ، تحقيـق محمـد سـيد كيلانين بيروت: دار المعرفة(د.ت) ، ص ١٧٥.

[2] . السجستانى، ابوبكر محمد بن عيز، غريب القـرآن تحقيـق : محمـد اديـب عبدالواحـد حجـران / دمشق: دار قتيبة، ١٩٩٥، ص ٢٢٦.

[3] MAULANA Faizul Karim. “The Religion of Man” (Dacca/Islam mission library, 1962, 2nd ed) 35.

پێناسەی ئایین لەدیدو بۆچوونی لێکۆڵەرە ئیسلامیەکان بەم جۆرەیە "بارێکی خوداییە گونجێنراوە بۆ خاوەن ئەقڵی دروست، بە ویستی خۆیان، بۆ سوود و قازانجی دونیا و رزگاربوونیان لە ئاگری دۆزەخ لە دواڕۆژدا" [١].

پاشان پێناسەکەی پێشکەش دەکات و دەڵێت: "بڕوا بوونە بە خودێك یان کۆمەڵە خودێکی، نادیارو بەرز، کە هەست و هەڵبژاردنی هەیە، توانای هەڵسوکەوتو رێکخستنی ئەو کاروبارانەی هەیە، کە پەیوەندی بە ئادەمیزادەوە هەیە، بڕواشی هەیە بەوەی کە داوای رزگارکردن بکات لەو خودە بەرزە لەخواست و ئارەزوو، لەملکەچی و پیاهەڵدانی"[٢]. دراز، لە دوو روانگەی جیاواز پێناسەی ئایین وەك بارێکی دەروونی و وەك راستیەکی دەرەکی.

پێناسەی ئایین بە واتای کۆتایی دەکات، واتە وەك راستییەکی دەرەکی، و دەڵێت: "ئایین کۆی ئەو یاسا تیۆرییانەیە، کە سیفاتی ئەو هێزە خوداییە دیاریدەکات، وە کۆمەڵە رێساییەکی کردارییە، کە رێگەی پەرستنی ئەم هێزە دەکێشێت"[٣].

---

[1]. دراز، محمد عبدالله، الدين: بحوث ممهدة لدراسة تاريخ الأديان، الكويت: دار القلم ط٢، ١٩٧٠، ص٣٣.

[2]. سەرچاوەی پێشوو، ص ٥٢.

[3] سەرچاوەی پێشوو، ص ٥٢.

عبدالمجیـــد نـــەجاریش پێناســـەی ئـــایین دەکـــات بـــەوەی کـــە "ڕێنموونییـــەکی خوداییـــە، کـــە مرۆڤـــی پـــێ دوێنـــدراوە لـــە ڕووی ڕاسپاردنەوە" [1].

هەروەها نووسەرانی ((پوختەی ئایینەکان و ڕێبازە هاوچەرخەکان)) جیـاوازی دەکـەن لـەنێوان دوو پێناسـەی ئـایین: پێناسـەی ئـایین لـە زاراوەی گـشتی و پێناسـەی ئـایین لـە زاراوەی ئیـسلامییدا. پێناسـەی ئایین لە زاراوەی گشتی بریتییە لە "ئەوەی ئادەمیزاد لایەنگیری دەکات و بڕوای پێیەتی بە نهێنی و ئاشـکرا"، بـەڵام لـە زاراوە ئیـسلامیەکەیدا ئـایین ئەوەیـە کـە "خۆسـپاردن بـەخوای باڵادەسـت و ملکەچـی بـۆی. ئایینیش ئایینی ئیـسلامە و ڕێبـازی یەکتاپەرسـتی، کـە ئـایینی هـەموو نێردراوانە لـە حـەزرەتی ئادەمـەوە تـا کۆتـا پێغەمبـەر (درودی خـوای لەسەر بێت)" [2].

بەدران مەسعود دەڵێت: بۆ زاراوەی ئـایین دوو مانـای بـەکارهاتووی قورئانی هەیە: مانایەکیان پەیڕەو و بەرنامەیەك، کە مـرۆڤ دەیگرێتـەوە بـەر لەژیانیـدا، بـۆ شـیکردنەوەی بـوون، نیگـا و وێنـای دروسـتکەر و گەردوون و ژیانی پێدەکێشێت. مانای دووەمیان ڕاستی ئـەو پـەیڕەو و بەرنامـە و دانەرەکەیـەتی، قورئـان ئـەو بیرورایانـە، یـان ئـەو بەرنامـە

[1] النجار، عبدالمجيد، في فقه التدين فهماً و تنزيلاً، الدوحة : كتاب الأمة ، ط١ ، ١٤١٠ هـ، ج١، ص٢٧.

[2] القفاري، ناصر بن عبدالله والعقل ، ناصر بن عبدالكريم، الموجز في الاديان والمـذاهب المعاصـرة، الرياض، جدار الصميعي للنشر والتوزيع،١٩٩٢ ، ص١٠.

پڕوپووچانەی ژیان بەمانا گشتیەکەی بە ئایین هەژماریان دەکات، گەر لای خـوداش وەرنـەگیرێت، ئەمـە سـێ لایـەنی تێـدا فەراهـەم دەبـێ: باوەڕکردن، بیروبۆچوونی خۆی، ملکەچی. وە (بەدران) مانایـەکی تـری قورئـانی زیـاد دەکـات، کـە ئـایین یەکێکـە لـە پێکهاتـە بنـچینەییە پێکهێنەرەکانی خۆرسکیی مرۆڤ.

هـەموو ئـەم پێناسـانە جـەخت لەسـەر تایبەتمەنـدی چـەمکی ئـایین دەکەنەوە، بە جۆرێ کە پێناسەکە تەنها بۆ ئیسلام پڕاوپڕە، بەجیا لـە پێناسەکەی سجستانی بۆ ئـایین، کـە ئایینـەکانی تـریش دەگرێتـەوە. بەڵام لە زاراوە گشتییەکەی ئایین کە باسکراوە لە (پوختەی ئایینـەکان و ڕێبـازە هاوچـەرخەکان) کـۆتو بەنـدی (کاروبـاری نهێنـی و ئاشـکرا) دادەنـێ، ڕێگـری لـە هاتنـە نـاوەوەی ئایینـەکان دەکـات، کـە بڕوایـان بـەجیهانی پـەنهان نییـە، وەك ئـاینی بـووزی، لەبـەر ئـەوە دەتوانرێـت بوترێت، کە زۆربەی پێناسـانەی باسـکراون تـەنها ئیـسلام دەگرێتـەوە، وردیـی تێـدا نییـە کـە ئـەو پێناسـانە بـە گـشتگیر دابنـێین بـۆ هـەموو ئایینەکان.

تێبینی دەکرێت کە هەردوو پێناسەکەی دراز و نەجار بۆ ئایین "یاسا تیۆری و ڕێساکردارییەکان"و "فێرکارییە خوداییـەکان" دەکرێـت لـەژێر پێناسەی بنیاتی ئایین دابنـرێن، وە تـەواوی ئـەم پێناسـانە ئامـاژە بـۆ ئەرکی ئایین ناکەن لە ژیاندا. لەم وتەیان تێناگەین: چاکسازی لـەحاڵ و سەرفرازی لەسـەروەت و سـامان" و "چـاکەی دیـارو نادیـار" جگـە لـە

ئاماژەیەك بۆ ئامانجی ئایین، نەك ئەركەكەی. دەتوانرێت هەر یەك لە پێناسەكانی (قەفاری والعقل) بۆ ئایین لە زاراوە ئیسلامیەكان دابنێین لە ژێر پێناسە كردارەكیەكان، كە ئایینیان ناساندووە بە خۆبەدەستەوەدان بۆ خودا، خۆ بەدەستەوەدانیش پێكهاتەیەك نییە لە پێكهێنەرەكانی ئایین، هەروەها ئەركێك نییە لە ئەركەكانی، بەڵكو كارێكە كە ئایین داوای دەكات، بە مانایەكی تر هەنگاوێكە كەسی ئایینی پێی هەڵدەستێت. جەختكردنەوەی زانا پێشینەكان لەسەر چەمكی گوێڕایەڵیكردن لە پێناسەی ئاییندا، كە زانا رۆژئاواییەكان بۆ چەمكی دەروونزانی ئایینی دەیكەن، بەرپەرچی ئەم جۆرە پێناسانە دەداتەوە، چونكە خوێنەر تێبینی هیچ ئاماژەیەك بۆ چەمكی گوێڕایەڵی، یان خۆبەدەستەوەدان لە پێناسەكانیان بۆ ئایین، ناكات. لەوانەیە هۆكارەكەی ئەوە بێت كە ئەم زانایانە بە روانینێكی نەرێنی دەڕواننە چەمكی گوێڕایەڵی، یان خۆ بەدەستەوەدان.

بەڵام تێگەشتنی بەدران مەسعود بۆ ئایین لە روانینی قورئانەوە، ئاماژە بۆ چەند تێبنییەك دەكات، كە ئەمانەن:

١- ئاماژەی بەم ئایەتانە نەكردووە كە پاڵپشتی لە دابەشكردنەكەی بۆ مانای ئایین بكات كە بیروڕاو بەرنامەیە.

٢- تێکەڵبوونێك دەکات لەنێوان چەمکی پێویستی بە ئایین و چەمکی ئایین خۆی لە باسکردنی پێکهاتەی ئایین، کە پێکهاتەیەکی سەرەکی بێت لە خۆڕسکی مرۆڤدا.

٣- پێناسەکەی بەدران بۆ ئایین لە رووی ئەوەی، کە ئایین راهێنانێکی مرۆڤانەیە، لەگەڵ بۆچونەکەی پیك لە چەمکی ئایین بە وەسفکردنی فەلسەفەی ژیان یەك دەگرنەوە.

٤- لە روانگەیەکی بونیاتەوە دەڕوانێتە پێناسەی ئایین ورووە فەرمانیەکەی وەلادەنێ، بەڵکو کۆمەڵزانانی رۆژئاوایی تۆمەتبار دەکات، کە روویەکی فەرمانیان هەیە بۆ چەمکی ئایین.

شایانی باسە کە بیرمەند مالیك بن نەبی، تیشکی خستۆتە سەر ئەرکی کۆمەڵایەتیانەی ئایین، زیاتر لە تیشك خستنە سەر پێکهاتەکەی[1].

پاش خستنەڕووی ژمارەیەك پێناسە بۆ ئایین و خستنەڕووی تێبینیەکانی لێکۆڵەران لەسەریان، پێویستە لێکۆڵەر ئەو پێناسەیە دەستنیشان بکات کە دروستتر و گونجاوترە. لە سەرەتاوە سەیری ئایین بەوە دەکات، کە بابەتێکی سەربەخۆیە لە خود، یان ئەو مرۆڤەی تێدەگات لەو بیروباوەڕانەی، کە ئایین دەیگرێتە خۆی، و باوەڕی پێی هەیە، ئەوەش جێبەجێ دەکات کە فێرکاریەکان دەیگرێتەوە، ئیتر ئایا

---

[1] بن الحسن، بدران بن مسعود، الظاهرة الغربية في الوعي الحضاري ، انموذج مالك بن نبي، الدوحة: كتاب الأمة، العدد ٧٣ ن السنة ١٩، ١٩٩٩ ن ص ٨٩–١٠٦.

له شێوەی دروشمی پەرستشە، یان پەیوەندی مرۆڤایەتی، یان رەفتاری ئابووری. بە مانایەکی تر، هەبوونی ئاینێکی سەربەخۆ و جیا لەبوونی مرۆڤ، واتە دەکرێت ئایین هەبێت و مرۆڤ نەبێت، ئایین دەمێنێتەوە و مرۆڤ نامێنێتەوە. لە رووی تیۆرییەوە دەکرێت ئاینێك لە ئایینەکان بمێنێتەوە، گەر کەسیش پەیڕەوی نەکات. لە رووی زانستی و مێژووییەوە چەندان ئایینی کۆن هەن، کە ئێستا هیچ مرۆڤێك پەیڕەوی ناکات وەك: ئایینی فیرعەونەکانی میسر، ئایینی شارستانیەتی مایا لە ئەمریکای باشوور، لەگەڵ ئەوەشدا بە ئایین دەمێنێتەوە. کاتێك مرۆڤ پەیوەندی بە ئاینێکەوە دەکات و پەیڕەوی دەکات، لێیتێدەگات، جێبەجێیدەکات، ئایین دەبێت بە ئایندارى بە مانای ئەوەی مرۆڤ بیرو هەڵسوکەوت و رەفتارکردن زیاد دەکات بۆ خۆی لەسەر ئەو بابەتە، بابەت تێکەڵ بە خود دەبێت، کە ئەمەش لە بنەڕەتدا مەبەستی ئایینە. لەبەر ئەوە لێکۆڵەر ئایین بەوە دەبینێ کە: دەقێکی پیرۆزە، نووسراو بێت یان نەنووسراو، بیروبۆچون دەگرێتەخۆ، دەگۆڕێت بۆ بیروباوەڕ، کاتێك مرۆڤ دەیانگرێتە خۆی، وە فەرمانەکان دەگۆڕێن بۆ سروت و پەرستش کاتێ جێبەجێیان دەکات، ئامانج لێی رێکخستنی ژیانی دەروونی و کۆمەڵایەتی ئەو مرۆڤەیە وهێنانەدی دادەپەروەری تیایاندا.

روونە و ئاشکرایە، کە ئەو پێناسەیەی لێکۆڵەر بە راستی دەزانێ، چەمکی ئایین یەکسان دەکات بە چەمکی پەیام. پەیام جیایە لەو مرۆڤە کە پەیامەکەی بۆی نێردراوە (پەیامبەر) وە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لە

دەروونیاندا هەڵیدەگرن و دەیگەیەننە کەسانی تر (بڕواداران). دەکرێت سەیری پیرۆزی ئایین لە چەند تەوەرێك، یان سێ ڕەهەندەوە بکرێت: سەرچاوە و ناوەرۆك و بەکارهێنان. سەرچاوەی ئایین نابێت مرۆڤ بێت، بەڵکو دەبێت سەرووی مرۆڤ یان بەرزتر یان خودایی بێت. لە رووی دەق و ناوەڕۆکیشیەوە، دەبێت پاك و بێگەرد بێت لە هەڵەی مرۆیی، لەبەرئەوەی سەرچاوەکەی مرۆڤی نییە، لەبەر ئەوە هیچ هەڵە و کێشەیەکی تێدا نادۆزرێتەوە. بەڵام لە رووی بەکارهێنانەوە، ئایین دەبێت ڕەها بێت لەرووی کات و شوێنەوە. چونکە ڕێژەییبوونی ئەحکامەکان لە حەڵاڵکردن و حەرامکردندا گەر بە پێی ئارەزووی کەسی بوو، ئیتر پیرۆزی لە ئاین دادەماڵێت.

٢- ئاینداری:

ئەگەر لەسەر پێناسەی ئایین یەکدەنگی هەبێت، ئومێد وایە پێناسەکردنی ئاینداریش ئاسان بێت. ئایینداركەسێکە، کە پابەندی فێرکارییە ئایینیەکە بێت کە وەریدەگرێت، لەبەر ئەوەی پابەندبوونەکە کارێکە کەم و زیاد دەبێت، بەهەمان شێوەش ئاستی ئاینداری. دەبێت تێبینی ئەوەش بکرێت، کە مشتومڕێکی بەردەوام هەیە لە توێژینەوە دەروونیەکاندا لەسەر چەمکی ئایینداری و ئاستەکانی و چۆنێتی پێوانی رەهەندەکانی[1]. ئەوانەی دێن چەند پێناسەیەکی ئایندارین کە لێکۆڵەرە مسولمانەکان کردوویانە، دواتر چەند پێناسەیەکی لێکۆڵەر نامسولمانەکانیش دەخەینەڕوو.

(سهام العراقی) ئایینداری راستەقینە بەوە دەبینێ کە "رەفتارێکی کردەییە، کە بیروباوەڕو فێرکاریە ئایینییەکان جێبەجێ دەکات لەبواری هێز و تواناوە دەریان دەهێنێ بۆ بواری فرمان و پراکتیزەکردن، کە رێکخراوە و ناتەبایی تیا بەدی ناکرێت"[2] .

ئەم پێناسەیە مۆرکی گشتگیری و ناوردیی بەسەریدا زاڵە و بەکارهێنانی زاراوەی فەلسەفی لە پشت هێزو فرمانەکەیەوە هەیە.

---

[1] غانم، محمد حسن، دراسات في الشخصية والصحة النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،٢٠٠٧ ،ج١،ص ٢٤٥.

[2] العراقي، سهام محمود، الاتجاه الديني المعاصر لدى الشباب، (د.م) حمادة زغلول، ١٩٨٤، ص٨٠.

هەروەها (رشاد عبد العزيز موسى) پێناسەی ئاینداری بەوە دەكات كە: "تاك پێی هەڵدەستێت لە رەفتار و ئاراستە و بیرو باوەڕی ئایینی، بەرامبەر دروستكەری و تاكەكانی كۆمەڵگەكەی و خودی خۆی، ئەمەش بە نواندنی رەوشتی خاوێن كە ئایین بانگەشەی بۆ دەكات" [١].

ئەم پێناسەیە بە روونی سنوردانانی تێدایە، بەڵام پێكهاتە هەست و سۆزی كەمە. بۆ نمونە ناكرێت كەسێ، كە نوێژ دەكات و نازانێت چی دەڵێت، یەكسان بكرێت بە كەسێ كە بەملكەچیەوە نوێژ بكات، یان كەسێ قورئان بخوێنێت و بیری لای شتێكی تر بێت، لەگەڵ كەسێك كە بخوێنێتەوە و چاوەكانی فرمێسكیان لێبرژێت.

هەروەها لەو لێكۆڵەرانەی زاراوەی "پابەندی ئایینی" بەكاردەهێنن، بەمانای نزیكی لە زاراوەی "ئاینداری"، بۆ نمونە رەشید حسین بەرواری پێناسەی ئاینداری بەوە دەكات كە "ئەندازەی بە كارهێنانی تاكە، وە جێبەجێكردنی ئەركەكانی و رێسای فرمانكردن و قەدەغەكردنە تایبەتەكانی ئەو ئایینەی كە پابەندە پێوەی" [٢].

لەم پێناسەدا هیچ ئامارژەیەك بە لایەنە زانینی وعقیدەییەكەی نەدراوە، ئەمەش ئەگەری ئەوەی تێدایە كە پابەند نەبوونی ئاینی ئەم لایەنە ناگرێتە خۆی، سەرەڕای گرنگی و كرۆكیەكەی، كە نكۆڵی لێ ناكرێت. لەم پێناسەشدا هیچ باسێكی لایەنی سۆز وهەڵچوون بۆ پابەند بوونی ئایینی

[1] موسى، رشاد عبدالعزيز وآ خرون، علم النفس الديني، القاهرة :مؤسسة مختار ،١٩٩٦، ص ٤٢٨.

[2] البرواري، رشيد حسين احمد، الافكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط عند طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه ، جامعة صلاح الدين ٢٠٠٨ ، ص٢٣.

نادۆزرێتــەوە. ئەگــەر پایەنــدبوونی ئــایینی هاوواتــای ئاینــداری بێــت، پێویــستە لایــەنی عەقیــدەیی و ورووژانــدن لــە ئاینــدا بــە چــەق بزانرێــت، ئەگەریش هاوواتا نەبن، ئەوکات دەکرێت زاراوەی پابەندبوونی ئایینی، لـە لایەنە دیارەکەی ناو بنرێت لە رەفتاری ئاینداری، بەبێ لایەنەکانی تر.

لــە هەولّــدان بــۆ کێــشانی وێنەیــەکی روونــی ســیفاتەکانی ئاینــدار، نووسەر پرسیارێکی کراوەی پێشکەش بە مامۆستایانی زانکۆ کـرد، کـە پسپۆرن لە زانستە شەرعییەکان لە کۆلێـژی زانـستە کۆمەلاّیەتییـەکان، زانکۆی کۆیە –کوردستانی عێراق، پرسیاریان لێدەکات لـە سـیفاتەکانی ئاییندار. ئەو سیمایانەی کە ئەو مامۆستا بەرێزانە نووسیانە ئەمانەن:

١- پابەندبوون بە بیرو باوەڕی راست و دروست (باوەڕو پایەکانی).

٢- پابەندبوون بە رەوشتە جوانەکان و دوورکەوتنەوە لە ناشیرینی و نزمییەك.

٣- رۆچوون و تێگەیشتنی ورد لە ئایین.

٤- تێگەیشتن لە واقیع و پلەبەندی لەپێشترەکان.

٥- دڵسۆزی لە کردار و گوفتار.

٦- راستگۆیی.

٧- پەرســتش (گوێڕایــەڵی فەرمانــەکان و دوورکەوتنــەوە لــە قەدەغەکراوەکان).

٨- دڵنیایی و پشتبەستن بە خودا.

٩- وەستان لە سەر رێی راست.

١٠- پابەندبوون بە سوونەتەوە.

١١- فەرمانکردن بە خەڵکی بۆ نەکردنی ئەو داهێنراوانەی لە ئایندا کراون.

١٢-پابەندبوون بە حوکمە شەرعیەکان لە تەواوی بوارەکانی ژیان.

١٣-ئەنجامدانی ڕێو ڕەسمە ئایینەکان، کە بە شێوەی کۆمەڵ ئەنجام دەدرێن.

١٤- قورئان خوێندن و ڕۆچوون تێیدا بە بەردەوامی.

١٥-گرتنی هاوڕێی باش.

١٦-مامۆستایەك، یان زانایەك وەك سەرچاوەیەك بۆ ئایین بگریَ.

١٧-بە شەو پەرستشکردن.

١٨-لێپرسینەوە لە خودی خۆی.

١٩-بیرکردنەوە لە گەورەیی گەردوون.

٢٠- سەردانکردنی گۆڕستان.

٢١- بەسۆزیی لەگەڵ هەتیوان.

٢٢-ئارامگرتن.

٢٣-سەرکەشی نەکردن.

٢٤- خوێندنەوەی بەسەرهاتی پیاوچاکان.

٢٥-فەرمانکردن بە چاکەو و چاکسازیی لەنێوان خەڵکدا.

٢٦- باشبوون لە گەڵ ئافرەتان.

٢٧- ڕێز و بەخشندەیی.

٢٨- گێڕانەوەی ماف بۆ خاوەنەکانیان.

٢٩- خۆشەویستی مسوڵمانان و یارمەتیدانیان.

٣٠-گوێڕایەڵی باوان.

٣١-ئاشتیخواز بێت.

٣٢-میانڕەوی.

٣٣- سوپاسگوزاریی بەخششەکان بێت.

٣٤-ئامۆژگاریکردن.

٣٥-شەرمکردن.

٣٦- خێرکردن.

٣٧- دڵسۆزیی لە کارکردندا.

٣٨- رازیبوون بە کەم.

٣٩- لێبووردەیی و بەخشندەیی.

٤٠- نەرمونیانی.

لەسەر ئەم سیمایانە، دەکرێت بووترێت کە ئایینداری لە روانگەی شارەزاییانی زانستە ئیسلامیەکانەوە، ئەو کەسەیە کە پابەندە بە ئیسلامەوە بە بیرو باوەڕ و رەفتارو پەرسشتەکانەوە، بەلام زۆربەی مسوڵمانان پابەندن بە پایەکانی باوەڕەوە، باوەڕیان هەیە بە خودا و فریشتەکان و کتێبە ئاسمانیەکان و پێغەمبەران و رۆژی دوایی، ئێمە بە ئاییندار، هەژماریان ناکەین، ئەگەر پابەند نەبن بە رەفتار و پەرستشەکانەوە. بەلام ئەوانەی لە کۆمەڵگەی ئەمریکی و ئەورووپادا خۆیان سەرقاڵ کردووە بە دەروونزانیەوە، پێناسەیان جیاوازە بۆ ئایینداری.

ئەوەی شایانی باسە کە وشەی ئایینداری لەگەڵ زاراوەی (RELIGIOSITY) لە زمانی ئینگلیزیدا، وەك یەکن و زاراوەی تر

هەیـە، کـە نـزیکن لـە ماناکەیـەوە، وەك زاراوەی (RELIGIOUS COMMITMENT) کە بەمانای پابەندبوونی ئایینی دێت، ئەوەی لەخوارەوە باسی دەکـەین، چـەند نمونەیـەکی زاراوەی ئایندارییـە، کـە دەوونزانە رۆژئاواییەکان کردوویانە:

هەردوو لێکۆڵـەر (محمد سەفاسـفە و ئەحمـەد عـەربیات) پێناسـەی فەرهەنگی ئەمریکی بۆ ئایینداردێنن بـەوەی، کـە پەیوەنـدی تاکـە بـە ئاینـەوە، پێناسـەیەك دێـنن، کـە هـی روربـەف و جیـسرە کـە دەڵـێ: "سیمایەکی کەسایەتی دەگرێتـەوە کـە دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو ئاراسـتە مەعریفییەی راستیی پشت بازنەی ئەزموون و زانـین و پەیوەنـدی تـاك بەو راستیەوە، کە کاریگەریی هەیە لەسەر پلانـی رۆژانـەی ژیـانی تـاك، ئەمەش بە بەشـداری کردنـی لـە ئەنجامـدانی رێورەسمـە ئایینـەکان" و رەخنـــەی صـــالح ئیـــبراهیم صـــەنیع لەســـەر ئـــەم دوو پێناســـەیە دەگوازنـەوە[1]، کـە چـەمکی ئاییـنداری لای رۆژئاواییـەکان ئەوەیـە، کـە ئەنجامدانی کەشی ئایینی لە شوێنی پەرستش دوور لە لایەنەکانی تـری ژیان، بەجۆرێك، کە ئاییـنداری پەیوەسـتە بـە ژیـانی نـاخی مرۆڤـەوە و زانینی تایبەت بە هەموو تاکێك و شێوازی ژیانییەوە[٢].

ۆنگ و رێو و سـلایکیو (Wong, Rew and Salikue) ئامـاژە بە بوونی هاوڕاییەکی رێژەیی نێوان سەرقالانی کۆمەڵزانی سـەبارەت بـە

[1] الصنيع، صالح بن ابراهيم بن عبداللطيف، التـدين والـصحة النفسية، الريـاض: جامعـة الامـام محمد بن مسعود الاسلامية، ٢٠٠٠، ص ١٢.

[2] السفاسفة /محمد عربيات احمد، مبادىء الصحة النفسية، الكرك :دار يزيد للنشر ،٢٠٠٥، ص ٢٧٠.

ماناى ئاینـدارى دەكـەن، لاى ئـەوان ئاییـندارى: " پەیوەنـدى تاكـە بـە بیروڕایەكى دیارییكراو، یان رێبازێك پەیوەندى بە خوداوە بێت، یـان بـە هێزێكى سەرووى سروشت" [1].

هــەروەها میتكـۆ و نایــت (Mytko and Knight) زاراوەى ئاییندارى بەوە پێناسە دەكەن كە: "ئاماژەیە بۆ پابەنـدبوونى كەسـێك بــە كۆمەڵــە بــیرو بۆچــوون، یــان دابونــەریت، یــان كردنــى كارێــك، كــە دامەزراوەیەكى رێكخراو دایناوە، وە لە گەردنیدا ئەركى گـەڕان بـەدواى ئەوەى كە خوداییە، یان ئاسمانییە لەرێى دیاریكردنى چەند رێگایەك بۆ بینینــى ژیــان و ژیــانكردن"[2]. ڤــان دایــك و ئلیــاس- یــش چــەند پێناسەیەكیان بۆ ئایندارى گواستۆتەوە، كە ئەمانەن:

١- پێناسەى بیرس و لیتل و بـیرز: "ئەنـدازەى پابەنـدبوونى تاكـە بەو ئایینە و رێنموونیەكانیەوە بە شێوەیەك كە ئاراستە و رەفتارەكانى لەم پابەندبوونەدا رەنگ دەداتەوە".

٢. پێناســەى ئنجبرتــسون: (رازیبــوون و ئاســتى پابەنــدبوونى كردارەكى بە ئایینێكەوە).

---

1 Wong, Rew and Salikue. "A systematic review of recent research and adolescent religiosity spirituality and mental health "Issues in mental health nursing 27,2006:161-183

2 Mytko & Knight. "Body, mind and spirit : towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research " psyscho-oncology 8, 1999:439-450.

1. van Dyke and Elias "How forgiveness purpose and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: a review of the ;literature "Mental health, religion & culture,10, No. 4(2007) 395-415.

٣. پێناسەکەی دیفس و ئەوانی تر:" پابەندبوون بە بیروباوەڕێکی ڕێکخراوو پەرستشی دیاریکراو" و " پابەندبوون بە کۆمەڵە بیرێکی پیرۆزەوە، یان بوون بە ئەندام لە نێو کۆمەڵێ خەڵك، کە بڕوای هاوبەشیان بە خودا و پەرستشی پیرۆز و رەوشتەکان هەیە".

٤. پێناسەی کلیورو وید و رسینگتون" ئاییندارى بریتییە لە گەڕانی تاك، یان کۆمەڵێ بە شوێن پیرۆزیەکدا، کە دامەزراوەیەك دایڕشتبێ بێ"[1].

تێبینی ئەوە دەکەین زۆربەی ئەم پێناسانە جەخت لەسەر بابەتی پابەندبوون دەکەنەوە.

ئاییندارى وەك بانگەشە بۆ باوەڕ بەجێدێڵێن بەرەو پابەندبوون بە شوێنکەوتنی ئەو باوەڕەوە لە ژیاندا. صالح الصنیع گەشتۆتە دەرەنجامێکی هاوشێوە، کاتێ هەوڵی پێناسەکردنی ئایندارى دەدات بۆ ئەوەی مسوڵمان و نامسوڵمان بگرێتەوە، کە دەڵێت: "پابەندبوونی تاکە بە ڕێنموونیەکانی ئاینەوە"[2].

زۆربەی پێناسەکان جەخت لەسەر بابەتێکی روون دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە کە ئایندارى وا بەستەیە بە ئاینێکی ئاسمانی، یان دروستکراوەوە، هەر ئاینێك خاوەن دامەزاروەیەکی دیاریکراوە، وەك کلێسەی مەسیحیەکان. هەروەها هەوڵی جیاکردنەوەی لە زاراوەیەکی تر لە نێوان

[1]. الصنیع، التدین والصحه النفسیه، سەرچاوەی پێشوو، ل ١٨.

شارەزایانی دەروونزانی، کە لەم دواییانەدا بەربڵاوە، کە ئەویش زاراوەی رووحانییەتە.

لە دابەشکارییە بەناوبانگەکانی نووسراوە دەروونییەکانی لای رۆژئاواییەکان بۆ ئایینداری، دابەشکردنی گۆردن ئەلپۆرت و رۆسە (Allport & Ross) لە شەستەکانی سەدەی رابردوو، کە ئاییندارەکانیان کردووە بە دوو بەشەوە: بەشێکیان ئاین بە ئامانج دادەنێن لە خودی خۆیدا لە ژیان و رەفتاریان. ئەلبورت ورۆس لەسەر ئەم شێوازەی ئایندارییە زاراوەی (Intrinsic religiosity) دادەنێن، واتە ئایینداری وەك مەبەست. بەشەکەی تر ئایین یان سروتە ئاینییەکان بەکاردەهێنن بۆ هێنانەدی ئامانجی تاکەکەسی، ئیتر ماددیی بێ، یان کۆمەڵایەتیی، یان دەروونی، زاراوەی (Extrinsic religiosity) یش، واتە ئایینداری وەك ئامراز، بۆ ئەو شێوازە دادەنێن. باتسۆن و هاورێکانی شێوازی سێیەم زیاد دەکەن بۆ ئایینداری و ناوی (quest)ی لێدەنێن، واتە ئایینداری گومانئامێز، یان پرسیارئامێز، ئەم جۆرە شێوازەی ئایینداری چەندان گومان و پرسیار دەووروژێنێت، لە کاروباری بیروباوەڕە ئایینیەکەیان، کە سەر قاڵن بە دۆزینەوەی وەڵامەکانیان.

دابەشکردنی خەڵکی بەپێی سنووری باوەڕیان بە مانای ئەوەی، کە تاك دەبێت ئاین بکات بە ئامانج یان بە ئامراز، کارێکە پێویستی بە پێداچوونەوە هەیە. ئەڵبۆرت و رۆس ئاماژەیان بەوە کرد کە هەندێ کەس نمرەی بەرزیان بەدەست دەکەوێت لە رووی هەردوو پێوەرەکەوە، ئایینداری وەك ئامانج و ئایینداری وەك ئامراز، واتە هەردوو جۆرەکەی

ئاینداری کۆدەکەنــەوە، بــەڵام هــیچ گرنگیــەکیان بــەم جــۆرە شــێوازەی ئاینداری نەدا. لەبەر ئەوە، لەوانەیە بتوانین، کە شێوازی چوارەم زیاد بکەین، کە شێوازی ئاییـنداری وەك ئامانج و ئامراز، تاوەکو پلەبەندیەکە لە رووی زانستیەوە وردتر بێت.

بۆچی خەڵکی روو دەکەنە ئاین؟ بۆچی ئایندار دەبن؟ لێرەدا چـەندین رای جیاواز هەیـە. (محمـد عبـدالله دراز) ئامـاژە بـە سەرچـاوەی خواسـتی ئـایینی دەروونـی مرۆڤـەکان دەکـات، کـە بـە خواسـتی بـاوەڕ و بـەو دیـو سروشت ناوی دەبات، کە ئارەزویـەکی خۆڕسـکی هەیـە بـۆ هەمیـشەیی و هەتاهەتایی بوون و یەکێك لە پێویستە زگماکیەکانی دەروونـی مرۆڤایـەتی هەژمار دەکرێت و پەلدەکێشێت بۆ ئەوەی کە بووترێت: "مـرۆڤ کـائینێکی بەخۆڕسك ئاینداره"[١].

مـابلیس و رۆبرتــسون (Malples and Robertson) [٢] بـاس لـە سێ هۆکار دەکەن کە پاڵ بە پیاوانـەوە دەنـێن بـە تایبـەت کـە بـەرەو ئایین بچن:

١- هەنــدێ لــە پیــاوان ڕوو لــە کۆمەڵــە ئایینەیــەکان دەکــەن بــۆ دەستکەوتنی ئارامی لە داواکارییـەکان و تێـچوونی پێـشهاتە نێرینەییـە باوەکان. واتە ئاینداری لای هەندێ لە پیاوان هەڵهاتنە لە داواکاریەکانی رۆڵی نێرینە لە کۆمەڵگەدا.

---

[1] دراز، الدین، سەرچاوەی پێشوو، ص ٩٨.

[2] Maples and Robertson "Counseling Men with religious Affiliation" in: The New Handbook of Psychotherapy and counseling with Men, eds. Brooks & Good (San Francisco :Jossey-Bass.2001):820-821

٢- هەندێ لە پیاوان روو دەکەنە ئاینداری بە ئامانجی پڕکردنەوەی کەموکوڕی پەیوەندی نێوان باوك و کوڕ. هەندێ لە پیاوان سۆزی باوکایەتیان تێر نەبووە لە قۆناغی منداڵیدا روو دەکەنە خودا بۆ تێرکردنی ئەم پێویستیە. ئەم دوو لێکۆڵەرە بەڵگە دەیهێننەوە بەوەی کە وێنەی خودا لەهەندێ لە ئایینە ئاسمانەییەکان، بەتایبەت مەسیحی، شێوەیەکی پیاوسالاری باوکایەتی وەردەگرێت.

٣- بیرۆکەی لێخۆشبوون و لێبووردەیی کە ئایین بانگەشەی بۆ دەکات، واتە هەستکردن بە تاوان هەندێ لە پیاوان هان دەدات بۆ ئاینداری. لەبەرئەوەی ئایین مانای لێبووردن و لێخۆشبوون دەگرێتە ئەستۆ و ئەمەش هەستکردن بە تاوان کەمدەکاتەوە.

ئەم سێ هۆکارەی مابلیس و رۆبرتسۆن، کە باسکران ئەوە شیی دەکەنەوە، کە بۆچی هەندێ لە پیاوان روو دەکەنە ئایین لە کۆمەڵگە رۆژئاواییە مەسیحییەکان، بەڵام هەموو ئەو پاڵنەرانە رەفتاری ئاینداری لای پیاوان ناگرێتەوە.

لە ئایینی بووزی بۆ نمونە بیرۆکەی خودا، یان پەروەردگار بوونی نییە یان لە ئایینی هندۆسییەکان خودای نێر و مێ هەن! گرنگتر لەوە هیچ خوێندنەوەیەکی مەیدانی نییە لە ئایین و کلتوورە جیاوازەکان کە پاڵپشتی دید و بۆچوونی ئەم دوو لێکۆڵەرە بکات، کە باسیان لە پاڵنەرەکانی ئاینداری لای پیاوان لە کەلتور و ئایینەکانی تر کردووە.

ئایین لە ئاینداری جیا دەکرێتەوە کە ئاین یەکەمجار ئاسمانی، یان سەرچاوەی دەرەکییە، وەك لە ئیسلامدا هەیە، لە کاتێکدا ئاینداری

مرۆڤایەتییە و سەرچاوەی خودیە. ئایین دەقی پیرۆز دەگرێتەوە، خۆی لە قورئان و سوونەتدا دەنوێنێ لە ئیسلامدا، بەڵام ئایینداری تێگەیشتنی مرۆڤە بۆ ئەو دەقانە و هەڵسوکەوتکردن بەپێی ئەو تێگەیشتنەیە، وەبە پێی ئەزموونی هەستو سۆزەوە، کە رەنگە تاقیبکاتەوە لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ دەقەکان و رەفتارکردن بەو شێوەیە. لێرەدا ئاماژە بە بۆچوونی (محمد عبدالله دراز) دەکەین، کە دەڵێ: کاتێ سەیری ئایین دەکەین بە بارێکی دەروونی، ئەوا قسە لەبارەی ئایندارییەوە دەکەین، و دەکرێت وەك راستییەکەی دەرەکی سەیری ئایین بکەین. پێشتر ئاماژەمان بە پێناسەکەیدا.

پاشان ئایین یەکە، ئاینداری جۆراوجۆرە لە رووی ئاست و شێوازەوە. واتە ئاینداری بە پێی پلە دەگۆرێ، ئایینداری پتەو، مامناوەند، سوك. بەهەمان شێوەش بۆ شێوازی ئاینداری، بە مانای جەختکردی ئاینداری لە لایەنێك لە لایەنەکانی ئایین زیاد لەوانی تر. ئاینداری بە بێ ئایین نابێت، کەواتە هەردووکیان تێکەڵاون، بەڵام دەکرێت ئاماژە بەوە بکرێت، ئەگەر ئاینداری بنیات نەنرێت لەسەر تێگەیشتنی راست بۆ ئایین و دابەزینێکی راست، لە راستیدا ئەمە وێنەیەکی راستی ئایین ناداتەوە، بەڵکو بە شێوەیەکی گەورە ئەو وێنەیە دەشێوێنێت.

سێیەم/ روحانییەت:

پێویستە ئاماژە بدرێت بەوەی کە زاراوەی روحانییەت مەبەست لێی ئامادەکردنی رۆح نییە، وە نە بڕوابوون پێی. زاراوەی روحانی وەرگێڕدراوی وشەی ئینگلیزی (Spirituality)یە ، کە جیاوازە لە وشەی (Spiritualism)، کە مانای ئەوەیە کە مردووەکان دەتوانن نامە بنێرن بۆ زیندووەکان لە ڕێی نێوەندێکەوە.[١]

هەیج (Hage) ئاماژە بە وشەی (Spirituality) دەکات، کە وەرگیراوە لە وشەی (Spiritus)ی لاتینییەوە کە بەمانای رۆح یان هێزی ژیان دێت. بەگشتی وشەکە ئاماژەیە بۆ مانای ژیانی تاك و مەبەست و گەڕان بە دوای تەواویی و پەیوەندی بە خودێکی بالاوە، دەکرێت کەسێ رۆحانییەتی خۆی دەربڕێ لە ڕێی ئایین، یان هاوبەشیکردن لە ڕێوەرەسمە ئایینەکان، کە ئاماژەیە بۆ هاوبەشیکردن لە سیستەمێکی عەقیدەیی دامەزراو، یان ڕێورەسمی، یان نەریتی بە کۆمەڵ [٢].

هوود و هاورێکانی، ئاماژە بەوە دەکەن کە "رۆحانی لە دوو دەیەی کۆتاییدا بووە بە زاراوایەکی ناودار و بەکارهێنانی رۆحانی بوو بە کارێکی بڵاو لە جیاتی ئایین، بەبێ هیچ جیاکردنەوەیەکی روون لە

---

[1] Longman dictionary of Contemporary English(Uk. Longman Group, 1987):1016

[2] Hage, SM "A Closer look at the Role of spirituality in psychology programs" professional psychology Reseearch and practice 37, no 3 - 2006-303

نێوانیادا، بەڵکو بەشێکی گەورە لە کۆمەڵگەی خۆرئاوایی بیرۆکەی رۆحانییەتیان وەرگرت "[١] .

جونستۆن و یون و فرانکلین و شۆپ و هینکبین (Johnstone, Yoon, Fraklin, Schopp and Hinkebein) ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە پێداچوونەوەی پێناسە بڵاوەکان بۆ ئەم دوو چەمکە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی وشەی ئایین پێناسەکراوە لە رێگەی چەند زاراوەیەکی رەفتارییەوە، وە بەشداریکردن لە ژمارەیەك لە چالاکییە کلتوورییەکان دەگرێتەوە، وەك: نوێژ، یادکردن، ئامادەبوون لە رێورەسمەکان، خوێندنەوەی دەقە ئایینییەکان، ئەنجامدانی پەرستشەکانی تر. بەڵام بە پێچەوانەی ئەوەوە وشەی رۆحانییەت بە گشتی ناسێنراوە لە رێگەی زاراوەی سۆز و ئەزمونیەوە، زیاتر ئاماژە دەکات بۆ ئەزموونی هەستکردن بە مەزنی، ترس، سەرسوڕمان گونجان، ئاشتی، پەیوەندی لەگەڵ گەردوون، یان زاتێکی باڵا [٢].

هەندێ لە تۆژەران جیاوازی دەکەن لە نێوان رۆحانیەت و ئایین، رۆحانیەت بەوە دەبینن، کە ئاماژەیە بۆ رەهەندی فرمانی، کە زیاتر کرۆکییە لە ئاییندا، لەکاتێکدا ئایین بەشێوەیەکی گەورەتر ناوەرۆك و مەودای دەرەکی دەنوێنێ. ئەم یەکانگیرییە چەمکییە تایبەت بەم

---

[1] Hood , R.W. Jr , Hill P.C & Spilka , B "The psychology of religion: An Empirical Approach(NewYork : the GUILFORD PRESS.4th ed 2009)8.

[2] Johnstone, B., Yoon, D.P. Franklin Schopp L and Hinkebein, J. "Reconceptualizing the factor of brief multidimensional measure of reliogiusness/ spirituality " Journal of religion and health 48, 2009:147

بابەتــە مــشتومڕێکی هاوچــەرخ لــەنێوان ڕۆحانیــەت و ئاینــداری، کــە بەهێزێکی وەها کە لەژێر کاریگەری هەمان ئایدیۆلۆژیدابن کە ڕۆبرتسۆن بە وردی دەستنیشانی کردووە کە بەشـێکە لـە گفتوگـۆی بـەردەوام لـە بڵاوکردنەوەی دنیاگەرایی، بـەوەی ئەگـەر کەسـێك ئاینـداربوو جیـاوازە لــەوەی ببێتــە ڕۆحــانی لــە کۆمەڵگــەی ئەمەریکیــدا. مــارلر و هــادوای (Marler &Hadway) کورتبڕیان کـردووە، کـە ئـەو دوو زاراوەیـە سەربەخۆن، بەڵام دەست لە ناودەستن[1].

ئــەوەی تایبەتــە بــە جیاکردنــەوەی ڕۆحانیــەت لــە ئــایین، هــود و هاوڕێکانی بەوە دەیبینن، کە لایەنی کەسی و دەروونـی ڕۆحانیـەت زاڵ دەبێت بەسەر لایەنی دامەزراوەییدا، لەکاتێکدا ئایین زیاتر بەکاردێت لـە ڕوانگەی دامەزراوەیی و کۆمەڵایەتیەوە. ئەمە بەمانای ئەوەیـە کـە دوو زاراوەکە هاوواتا نین، بەڵکو جیاوازن، ئەگەر ڕۆحانیەت ئاماژە بکات بۆ بیروڕا و نرخ و ڕەفتاری کەسی، لەو کاتەدا ئایینداری ئاماژە دەکـات بـۆ بەشداریکردنی تاك لە دامەزراوە و نەریتە ئایینییەکان.

بەڕای ئەوان لێکۆڵەرە دەروونیەکان ئـەم جیاکارییـە قبـوڵ دەکـەن، هود و هاوڕێکانی هەوڵ دەدەن بۆ ئەوەی وودتـر بـن لـە جیاکردنـەوەی ڕۆحانیەت لە ئایین وئاماژە بۆ پێنج خاڵی جیاکەرەوە، کە ئەمانەن:

١. ڕۆحانیەت کارێکی خودی و کەسییە.

---

[1] Marler P.L & Hadway, C.K. " Being religious or being spiritual in America :Azero . Sum proposition "Journal the scientific study of religion 41 , no .2 -2002:290

٢. رۆحانیەت پێویستی بە چوارچێوەی دامەزراوەیی و کۆبوونەوەی بۆچوونەکان نییە.
٣. ئەو کەسەی کە بە رۆحانیەت باس دەکرێت، گرنگی بە پابەندبوون بە بەهاکان زۆر دەدات.
٤. دەکرێت کەسێك رۆحانی بێت و باوەڕی بە بوونی خودا نەبێت.
٥. ئاینداری بەشێکە لە رۆحانیەت، واتە ئاینداری رۆحانیەتی تێدایە، بەڵام رۆحانیەتی بێ ئاینیش هەیە.

لە کۆتاییدا ئاماژە بەوە دەکەن، کە رێکەوتنێك هەیە لەسەر بۆچوونەکانی پێشوو، کە سوودبەخشن لە جیاکردنەوەی ئایین لە رۆحانیەت، بەڵام ئەم رێکەوتنە هێشتا دوورە کە ببێتە کۆدەنگییەك [١].

ماکدونالد (McDonald) پێنج لایەنی رۆحانیەت دیاری دەکات، ئەمانە دەگرێتە خۆ: (ئاراستەی زانینی بەرەو رۆحانیەت، رەهەندی دیاردەگەرایی و ئەزموونی، دروستی بوونگەری، بیروباوەڕی ئەودیو سروشت، ئاینداری[2]). لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەین، کە چەمکی ئاینداری بەرتەسك بۆتەوە و بۆتە بەشێك، یان لایەك لە رۆحانیەت، نەك بە پێچەوانەوە.

---

[1] .Hood, et al , Ibid . 9&11

[2] Barkel,L.A Armsterng , T D & Cokley , Ko " similarities and differences between religiosity and spirituality in African American college students : A preliminary in vestation, " counseling and values 49, 2004: 1-14

ثوور (Thor) پێی وایە کـە " هـەردوو زاراوەی ئـایین و ڕۆحانیـەت مەبەستیان شتی جیایە، لەگـەڵ ئـەوەی کـە بـە تونـدی پەیوەسـتن بـە یەکەوە. لێرەدا بۆتـە بەڵگەنەویـست کـە پێناسـەی ئـەم دوو زاراوەیـە ئاستەنگێك دروست دەكات، بەڵام بەو شێوەیە سەیری ئایین دەکات، کە سیستەمێکی بەهای هاوبەشـە، کـە کەشـێکی ئـایینی بـە کۆمـەڵی تێـدا ئەنجامدەدەرێت، لەکاتێکدا بەو جۆرە سـەیری ڕۆحانیـەت دەکـات، کـە گەڕانێکی تاکە کەسییە بەشـوێن مانـادا، خۆدانـەپاڵ و هەسـتکردنە بـە پەیوەستبوون بە شتێکی ئەوە دیو دەروونەوە[1] ".

هەردوو توێـژەر فلینـگ و ماکارسـی (Fling and McCarthy) دەڵێن: لێکۆڵـەرە ڕۆژئاواییـەکان نـاکۆکن تـا ئێـستا لەسـەر مانـا، یـان پێناسەیەکی یەکگرتوو بۆ ڕۆحانیەت. پاش باسکردنی چەند پێناسەیەك بـەم شـێوەیە پێناسـەی ڕۆحانییـەت دەکـەن: "بونیـادێکی ئـاڵۆز و فرەلایەنە کە چەند ڕاستییەکی یەکلاکراوە و کەسی لـەخۆ دەگرێـت کـە تاك بڕوای پێی هەیە و بە مەبەستێکی گرنگیان دەزانێت لە ژیاندا"[٢].

لێرەدا دەبێت بووترێت کە ئەم دوو لێکۆڵـەرە لەوانـەن کـە جیـاوازی ناکـەن لـە نێـوان ئـایین و ڕۆحانیـەت، وە لەسـەر ئـەو ڕێگـەیان چـەند

---

2. Thor, J. “Religion and spirituality in pscycholotherapy : An individual psychology perpective” (NewYork: Springer publishing company, 2010 . ix [1]

[2] Fling, M.G & McCarthy, P. "Impact of childhood sexual Abuse om client spiritual development implications" journal of counseling & development 74, 1996, 253-257

پێناسەیەکی جیاوازی ئەوان باس دەکەین بۆ رۆحانیەت تـاکو خوێنـەر هەست بەو جیاکارییانە بکات. بۆ نمونـە ئاننـا کینـك (Anna King) دەڵێت: ئەم زاراوەیە بە چەند مانایەکی جیاواز بەکاردەهێنرێت، بەواتای (هۆکارێك بۆ نزیکبوونەوە لە خودا، رێـوەڕەسمی ئـایینی، رێگەیـەك بـۆ دونیا نەویستی، راهێنان، وزەی دروستکەر، هەستەکانی ویقار و ترس، شـێوازی ئەزموونـداری ئـاینی تایبـەت، پاڵنـەرێکی رەوشـتی تایبـەتی، خودێکی رەوشتگەرای رەها، تێگەیشنێکی سۆفیانە، هەستێکی نادیـار، رێزدارکردنی نادیار، یان ئەزموونێکی قوڵی مرۆیی). بۆیە کینگ دەگاتە ئەو ئەنجامەی، کە مانای رۆحانیەت تا سـنوورێکی دوور پەیوەسـتە بـە بـەکارهێنانی زاراوەکـەوە، واتـە بـە سـیاقەکەوە. بـۆ پێـشکەشکردنی پێناسەیەکی گشتی بـە زاراوەکـەش دەڵێـت: "زاراوەی رۆحانیـەت، لـە بەکارهێنانە هاوچەرخەکەیدا، ئامـاژە بـە یەکەیـەك دەکـات، کـە چـەقی دابونەریی ئایینی پێکدەهێنێت، وە تا ئەوپەڕی قووڵایی ناخ، یان مانای ئەو دابونەریتانەیە"[١].

جینیـــا (Genia) پێناســـەی رۆحانیـــەت بـــەوە دەکـــات کـــە "هەستیاریەکی گشتیە دەربارەی کێشەی رەوشتی و مرۆڤی بوونگـەری بەبێ گەڕانەوە بـۆ ئـایین، وا دەبنێێـت ئـەو کەسـانەی خـاوەن دیـدێکی

---

[1] King, AS “Spirituality: transformation and metamorphoisis” Religion 26-1996-343-353>

ڕۆحین، لەوانەیە لە ژێر ڕکێفی ئایندا بن و لەوانەیە واش نەبن"[1]. ڕوون و ئاشکرایە کە جینیا جیاوازی دەبینێت لە نێوان ئاین و ڕۆحانییەتدا کە بە چەند هزرێکی فەلسەفی تاکی دەزانێت کە پێشتر لە پێناسەکەی پێکهاتبوو، کە ئایین فەلسەفەی تاکە لە ژیاندا.

وێستگەیت (Westgate) بەهەمان شێوە، جیاوزی دەکات لە نێوان زاراوەی ڕۆحانیەت و ئاییندار ی لەگەڵ داننان بە بوونی دەستێوەردان لەنێوانیان. ئەو ڕۆحانیەت بە چەمکێکی فراوان دەبینێت، کە بیرو باوەڕو بەها دەنوێنێت، لەکاتێکدا چەمکی ئاییندار ی بەرتەسکترە و هەڵسوکەوت و ڕەفتار دەگرێتەوە، بەهەمان شێوە ئایندار ی دەبێت بە کۆمەڵ بێت و زیاتر لە دامەزراوە ئایینیەکاندا دەبینرێت، لە کاتێکدا ڕۆحانیەت بابەتێکی کەسییە بە پلەی یەکەم، و دەشێ بە شێوەیەکی کۆمەڵی دەردەبڕدرێت، و مرۆڤ دەتوانێت بە پێی بۆچوونی (ویستگەیت) ڕۆحانیەت لە چوارچێوی ئایندا دەربڕێت، بەڵام ئایندار ی مرۆڤ مەرج نیە هەر لە ڕۆحانییەتبوونیەوە سەرچاوە بگرێت[2].

هەر دوو لێکۆڵەر ڕوو و مارتۆس دوولای ڕۆحانیەت جیا دەکەنەوە: لایەنی نێرینە و لا یەنی مێینە. بڕوایان وایە، کە رووکاری نێرینەیی خودی ڕۆحی، زیاتر پەیوەستە بە لامێشکە چەپ، کە ئەویش ئەو

---

[1] Genia, KV "Secular psychotheropistis and religion clients: professional considerations and recommendations" Journal of counsoling & development 72-1994-359-398

[2] Westgate , CE " spiritual wellness and depression " journal of counseling & development 75-1996-26-35

بەشەیە زیاتر تایبەتە بە ژیربێژیی، یاسا، قـایلبوون، روونـی، لەکاتێکـدا رووکـاری مێینــەیی پەیوەسـتە بـە تایبەتمەنـدیی وەك داهێنـان، سـۆز، پەیوەندی، تەنهایی[1].

گومانی تێـدا نییـە، کـە پەیوەنـدی نێـوان کـار و فـەرمانی مێـشك و جۆری ئایینداری، بابەتێکە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆر وتوێژینـەوەی تاقیگەیی هەیـە، تـاوەکو راسـتیەکەی بـسەلمێنین. لێـرەدا تـەنها ئـەو دەقە دەهێنین کە بیوریگارد و دێنیس ئۆلیەری (Beauregard and O'leary) لە کتێبەکەیان "مێشکی رۆحی"دا نوسیویانە[٢].

کتێبی "مێشکی رۆحی" یان (spiritual brain) شیکردنەوەیەکی زیندەوەرزانی بۆ رۆح دەکات، ئامانج لێی سەلماندنی ئەوەیە، کە ئـەقڵ مێـشك نییـە و جیـاوازن، وەناکرێـت بیرۆکـە هەسـتەکان تـەنها لەسـەر بنــچینەی زینــدەوەرزانی شــیبکەنەوە. دانــەرەکان گفتوکــۆی چــەند بۆچوونێکی زیندەوەرزانی دەکەن، بۆ شیکردنەوەی ئەزموونی رۆحی و ئایینی. بەدید و بۆچوونی (دیان هیمەر) دەست پێدەکەن، کە پـسپۆرە لــە بۆمــاوەزانی رەفتــاری، کــە چــەخت لــە بنــچینەی رۆحانیــەت یــان ئەزموونی ئایینی دەکەن، کە لە بۆهێڵەکان (جینـات)دا هـەن. بەهـەمان

---

[1] Moples and Roberton "Counseling Men with religious Affeliation : in the new handbook od psychotherapy and counseling with men Eds Brooks& Good -2001-819

[2] Beaurgard, M. and O’leary, D. “Spiritual brain: Neuroscientistist's case for the existence of the soul (Harper Collins e book-2007).

شـێوە لـە بۆچـوونی (ماسـیۆ ئـەڵپیر)، کـە دەڵێـت ئێمـە بـە خۆڕسـکی ئامـادەکراوین (innately hardwired) بـۆ تێگەیـشتن لـە جیهـانی رۆحی و بڕوابوون بە هێزگەلێکی، یـان بـەدەر لـە راسـتی بەرجەسـتیی. ئەو بەڵگانەی کە ئەم دەیانهێنێت ئەمانەن:

١ - ئایین دیاردەیەکی بڵاوە بە جۆرێك، کە پەیوەستە بە هەسـتێکی بۆماوە لە رێی بۆهیڵەکانەوە.

٢. ترس لە مـردن بـە شـێوەیەکی سروشـتی هەسـتێکی تایبـەت بـۆ بـیروڕای ئـایینی لـە سـەرەتاکانی مێـژووی مرۆڤایەتیـەوە هەڵبـژاردووە (ئاماژە بە هەڵبژاردنی سروشتی لە تیۆری گەشەسەندنی داروین).

٣. لە مێشکدا چـەند ناوچـەیەکی تایبـەت کـە ئـەم دیـد و بۆچـوونە ئاینیانە لای مرۆڤ هەیە هاندەدات کە کەرەستەیەکن بۆ مانەوە.

(بیوریگارد و ئۆلیەری) بەرپەرچی ئەم دیدو بۆچوونە دەدەنەوە، بە کۆمەڵێ بەڵگەی بەهێز لەوانە، کە رەفتارێك لەنێوان ئادەمیزاد بڵاوە، لە رێی شارستانیەتە مێژووییەکانەوە مانای ئەوە نییـە بـە پێـی پێویـستی ئەم رەفتارە لە رێی بۆهێڵەکانەوە مابنەوە. بەڵگـەی دووەم پەیوەسـتە بە ترس لە مردن ئەوەی، کـە زۆر شارسـتانیەتی مرۆڤایـەتی گریمانـەی ئـەوەیان دانـاوە، کـە ژیـانی دوای مـردن بـوونی هەیـە، بـەڵکو چـەند شێوازێکی ئایینی پلەیـەکی بـاڵا دەبـین لـە فـەنای تاکدا، کـە یارمـەتی هەڵگرانی دەدات بگەن پێی.

ئەوەشی پەیوەندی بە بانگەشەکەی (دیان هیمەر) هەیە ئەوەیە، کە بۆهێڵێك بەرپرسە لە بڕوابوون بەخودا، کە بۆهێڵی (VMAT2) کە کورتکراوەی ئەم دەستەواژەیە (vesicular monoamine transporter) دوو لێکۆڵەرەکە بەرپەرچی ئەم بانگەشە دەدەنەوە، بە چەند بەڵگەی بەهێز وەك: هیمەر پەیوەندیەکی نەدۆزیوەتەوە لە نێوان تێپەڕاندنی خود، کە بە هاوتای رۆحانیەت هەژمارکردووە، و دڵەڕاوکێدا. ئەوەش دژە لەگەڵ بیرۆکەکەی سەرەکی هیمەر، کاتێ کە بیروباوەڕی ئایینی بە هەڵقوڵاوی هەستکردن بە ترس و دوودڵی بەو شێوەیە هەژمارکردووە. وە بەڵگەش دەهێننەوە لەسەر ئەوەی کە توێژینەوەی دوانەکان بەهێز نییە ئەوەندەی بەس بێت، لە ١٪ زیاتر لە کۆی روونکردنەوەی ئەنجامەکان لێکنادەنەوە. سەدان و هەزاران بۆهێڵ بەشدارن لە تایبەتمەندێتی لاوەکی مرۆڤانەدا، نەك یەك بۆهێڵ. رۆحانیەت بەوە دەبینن، کە دەکرێت دەستکەوتێك بێ لە ئاستێکی زیرەکی مرۆڤ لەبری ئەوەی پەیوەستی بکەین بە بۆهێڵێکەوە. پاشان گفتوگۆی دید و بۆچونێکی تر، کە (جفری سیفر و جۆن رۆبن) خستویاتەروو لە بنکەی رید بۆ لێکۆڵینەوەی دەماریی ئەوەیە، کە ئەزموونی ئایینی، یان رۆحی، یان سۆفیەتی پەیوەستە بە دەزگایەکی لمبی لەمێشکدا، وە جەخت لە دید و بۆچوونی لێکۆڵەر فلیانور

راماجاندران دەکاتـەوە، کـە پێیوایـە پەرکـەم پەیوەسـتە بەلاتەنیـشتە مێشك، کە بەرپرسە لەم جۆرە ئەزموونە.

(پارسنگەر) پێشتر گرنگی بەم جۆرە دیدو بۆچوونە داوە، وە (نێلسن) ئاماژە بە چەند خاڵێکی لاواز کردووە تێیدا [1].

(بیروریگارد و ئۆلیەری) بەرپەرچی ئەم رایە دەدەنەوە بـەوەی، کـە ئایـندار هەیـە بـێ ئـەوەی نەخۆشـی پەرکـەمی لاتەنیـشتی مێـشکیان هەبێت، مێژووی ژیـانی پێغەمبـەران و پیاوچـاکان و ناوەدارەکـان هـیچ تووشبونێك بە نەخۆشی پەرکەمی لاتەنیشتی مێشکیان تۆمار نـەکراوە. لەبارەی ناوچەی لاتەنیشتە مێشك، کە تایبەتە بە ئەزموونی رۆحی یـان ئایینی، بیوریگارد لەگەڵ یـەکێك لـە قوتابیـەکانی خـۆی کـە دوکتـۆرای دەخوێند هەڵسا بە دوو تاقیکردنەوە لەسەر (١٥) راهیبە کە پەیڕەوییان لە کـارمیلاتی مەسـیحی دەکـرد لـە کەنـەدا. لەتاقیکردنـەوەی یەکەمـدا هەوڵیاندا پێوانەی چالاکی مێشك بکـەن لـە کـاتی ئـەزموونی سـۆفیەتی (الخـبرة الـصوفية)، لەتاقیکردنــەوەی دووەم هەســتان بــە پێوانــەی شــەپۆلەکانە مێـشك کـە پەیوەسـتن بەیـەکگرتنی سـۆفیەتی (الاتحـاد الصوفي). ئەوەیان بەدی کرد کە مێشك هەمووی چـالاك دەبێـت لـەکاتی تێپـەڕبوونی کەسـێك بـە ئـەزموونی رۆحیـدا، نـەك تـەنها بەشـێکی دیاریکراوی مێشك.

---

[1] Nelson, J. M. "Psychology, religion and spirituality" (New York: springer, , 2009)179.

لەوانەیـە خوێنــەر بپرسـێت: هەڵوێـسی ئیـسلام چـییە لـە بابـەتی جیاکردنەوەی ئایین، یـان ئاینـداری لـە لایـەك ورۆحانیـەتیش لەلایـەکی تـرەوە؟ بـە کـورتی لایـەنی رۆحـی بەشـێکە جیانابێتـەوە لـە ئـایین و ئاینداری راستەقینە ودەکرێـت ئـایین خـاڵی بێـت لـە رۆحانیـەت، بـەڵام ناکرێت ئەم جۆرە ئاینداریيە بە ئاینداریەکی تەواو و راستەقینە هـەژمار بکرێـت، ناشـکرێت رۆحانیــەت دەربکـەوێت و گەشــە بکـات، ئەگــەر چوارچێوەیەکی ئایینی نەبێت، کە ناسنامە و ئاراستەکەی دیـار بکـات. ئەوەی لە بازنـەی دەروونیـەکان روودەدات لـە رۆژئـاوا لـە هەوڵـدان بـۆ جیاکردنـەوەی ئـایین لـە رۆحانیـەت، ئـەوە لـە ئـەنجامی بیرکردنـەوەی ئایــدیۆلۆژیای دوونیاگەرانەیــە، کـــە هەوڵـــدەدەن ئـــایین لـــە ژیـــان جیابکەنەوە، لەبەر ئەوەی لایەنی رۆحی، یان رۆحانیەت بنـچینەییە لـە سروسـتی مـرۆڤ و ژیـانی و ناکرێـت هەڵیبوەشـێننەوە و ئـایین تاکـە سەرچاوەیەتی، لەبەر ئەوە دونیاگەران لە هەوڵە چڕەکانیان هەوڵدەدەن بۆ جیاکردنەوەی ئایین لە ژیان و خاڵی کردنەوەی ئایین لە رۆحانیـەت، یان لایەنە رۆحیەکەی، یـان جیاکردنـەوەی رۆحانیـەت لـە ئـایین، بـەوە دونیاگـــەران ئامانجێکیـــان بـــە ناڕاســـتەوخۆیی پێکـــاوە، پـــاش هەرەسهێنانیان بە شێوەیەکی راستەوخۆ.

چوارەم: دەروونساغی

١- چەمکی دەروونساغی لای لێکۆڵەران:

چەمکی دەروونساغی جێی مشتومڕی دەرونزانان بووە و دەبێت. بەڵکو هەندێ لە دەروونزانان وەك ماریە جاهودا (Maria Jahoda) دەڵێت: "دیاریکردنی رەفتارێك لەسەر ئەوەی کە پلەبەند بکرێت لە ژێر چەمکی رەفتارەکانی دەروونساغی، کارێکی زانستی نییە، بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ هەڵبژاردنی لێکۆڵەران و بەهاکانیان، گەرچی پێوانەکردنی رەهەندەکانی ئەم رەفتارانە پێویستی بە هۆکاری زانستی هەیە"[١].

کەمال ئیبراهیم موسا، دان بەوەدا دەنێت کە پێناسەکردنی دەروونساغی، کارێکی ئاسان نییە لەبەر چەند هۆکارێك لەوانە: پێناسەی دەروونساغی کاریگەرە بەپێوەری کۆمەڵگە و رێسای رەفتار تێیدا، بەهەمان شێوە کاریگەرە بە رۆشنبیری دەروونزان و بەهاکانی و روانین بۆ دەروون[٢].

مورسی پێناسەی تەندرستی دەروونی دابەش دەکات بۆ پێنج جۆر، کە ئەمانەن:

١- نەبوونی لادان لای تاك: هەندێ لە دەروونزانان دەروونساغی بە حاڵەتێکی دەروونی دەبینن، کە دەروون لادان و پەشێوی و تەنگژە و هەڵە

---

[1] Jahoda M : Mental health : in the encyclopedia of mental health , eds. Deutsch & fis(NewYork: Franklin Walts, 1963)m 1967

[2] مرسی، کمال ابراهیم " تعریفات الصحة النفسیة في الاسلام وعلم النفس " بحوث المؤتمر العالمي للفكر الاسلامي عن المنهجیة الاسلامیة والعلوم السلوكیة والتربویة، الخرطوم، ١٩٩٤، ص ٩٨١-١٠١٨.

و کەموکوڕی تێدا نییە. کێشەی ئەم جۆرە پێناسانە ئەوەیە هیچ مرۆڤێك نییە، کە ڕاڕا و کەموکوڕی نەبێت، وەخاڵیبوونەوە لە لادان مانای بە پێویستی بوونی دەروونساغی نییە. ڕەنگە نیشانەکانی لاوازی دەروونی وەدەردەنێ، نیشانەکانی هێزیش ناسەلمێنێ، پێشنیازی چاککردنی پێناسەکە دەکرێت بۆ : خاڵیکردنەوە لە لادانی قووڵ، وە پەشێوی توند و هەڵەی گەورە. لەوانەیە چاککردنەکە ناواخنی پێناسەکە دەسکاری نەکات، بەڵکو تیشکی خستۆتە سەر پلەی لادان و پەشێوی و هەڵەکان.

٢. چەمکی بەدیهێنانی هاوسەنگی: دەروونساغی حاڵەتێکی دەروونییە مرۆڤ تێیدا هەست بە ئارامی و دڵنیایی دەکات، کاتێك هاوسەنگی نێوان هێزەکانی، یان داواکاریەکانی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحیی، یان بەرژەوەندییە تاکییەکانی بێتەدی، وە بەرژەوەندی ئەو کۆمەڵەیەی تێدا دەژی، یان لەنێوان ئەم هەموو لایەنانەدا دەهێنێتە دی. بەڵام چەمکی هێنانەدی هاوسەنگی خۆی لە خۆیدا پێویستی بە ڕوونکەردنەوە هەیە.

٣. چەمکی بەدیهێنانی گونجان: دەروونساغی حاڵەتێکی دەروونییە مرۆڤ هەست دەکات بە گونجان لەگەڵ خودی خۆی و ئەو کۆمەڵگەیەی تێیدا دەژی. کێشەی ئەم جۆرە پێناسانە لە دیدگای (مورسی)ەوە، ئەوەیە کە لێکگەیشتن لەوانەیە دەروونساغی دەربخات، ئەگەر ئامانجەکانی تاك لەگەڵ بەها و پێوەرەکانی کۆمەڵگە یەکبگرنەوە و بە ڕەفتارێکی پەسەند تێر ببێت، بەڵام لەوانەیە لاوازی دەروونساغی دەربخات، ئەگەر کۆمەڵگە ئامانجەکانی تاك پیرۆز نەکات، یان ئەگەر ڕەفتارەکانی خەڵکی تووڕە کرد. چەمکی گونجان یەکدەنگی دەروونزانانی لەسەر نییە، قوتابخانەکانی

دەروونزانی جیاوازن لە چالاکییەکانی و رۆڵی تاك تێدا. (مورسی) ئامـاژە دەکات بەچوونە ژێر باری تاك بۆ پێوەرە چەوتەکان، وە پابەندبوونی بەرێسایەکی رەفتاری خراپ و نزیکبوونەوەی لەدابونەریتی نامۆی ناو کۆمەڵ، نیشانە نییە بۆ تەندروستی دەروون، چونکە رۆیشتن لەسەر ئەم پێوەرانە و هاوڕابوون لەگەڵیان بەرژەوەندی تاك و کۆمەڵگە لەسەر ئاستی دوور ناهێننەدی.

٤. دەستکەوتنی کامەرانی: بەمانای ئەوەی دەروونساغی هەستکردنە بە کامەرانی. مەبەست لە کامەرانی کۆمەڵێك لە هەستکردنە بەخۆشی لە رێگەی باسکردنی خاوەنەکەیەوە بەدەستی دەهێنن کە دان بە کامەرانییەکەیدا دەنێت، یان لە باسکردنی خۆشی و شادیەکانی کە تێبینیان دەکەین، یان هەردووکیان پێکەوە. (مورسی) رەخنە لەم ئاراستە دەگرێت لەو رووەوە کە هەستکردنی بە کامەرانی بابەتێکی رێژەیی و خودییە، کاریگەریش دەبێت بە پێگەیشتنی تاك و پێداویستی و ئامانج و ئاواتەکانی. رەنگە ئەوەی خاوەن کەسایەتی پێنەگەیشتوو دڵخۆش دەکات، لەوانەیە خاوەن کەسایەتی پێگەیشتوو دڵخۆش نەکات.

٥. بەدیهێنانی خود: لەوانەیە پێناسەی دەروونساغی لێرەدا، ئەو حاڵەتە دەروونییە بێ کە مرۆڤ لە بەدیهێنانی خوددا هەستی پێدەکات. واتە کاتێك لە خۆی تێدەگات و گەشەی پێدەدات، وە لێی رازی دەبێت و وەریدەگرێت و دەگات بە توانایەك، کە بواری دەدات بۆ بەدەستهێنانی ودەگات بە بەرزترین پلەی سەرکەوتن وبردنەوە، وە

هەست بە چنگکەوتنی پێداویستیەکانی وتەواوکاری پاڵنەرەکانی و بڕوا بەخۆی دەکات و پشتی پێ دەبەستێت.

لێرەدا کەموکورتی هەیە لەم جۆری پێناسانە ودیاریکردنی بەدیهێنانی خود بە شێوەیەکی سەرکەوتوانە لە بەدەستهێنانەکانی، داهێنان و کارکردن بەهەموو توانایەکی دەیکاتە ئامانجێکی نمونەیی، جگە لە کەسە زۆر زیرەك و بلیمەتەکان، کەس نایگاتێ و ئەمانەش کەمن، ئەمەش مانای ئەوەیە نا کە زۆرینەی خەڵك دەروونیان تەندروست نەبێت! لەلایەکی ترەوە، هەندێك لە بلیمەت و سەرکەوتووەکان دەبنین دەروونیان تەندروست نەبووە سەرەڕای سەرکەوتن و داهێنانەکانیان لە بواری کارەکانیاندا. (مورسی) ئاماژە بەوە دەکات، کە ئەم پێناسەیە لەگەڵ شێوازی ژیانی کۆمەڵگە رۆژئاواییەکاندا دەگونجێت، مەرج نییە لەگەل کۆمەڵگەکانی تردا بگونجێت کە هۆکارەکانی ژیانیان جیاوازە.

لێرەدا چەند پێناسەیەك هەن، کە (مورسی) لەم دابەشکارییە پێنجینەدا کە باسکران داینەناون، گرنگە لێرەدا ئاماژە بە پێناسەی ماری جاهودە بدەین، کە (مورسی) دایناوە لەناو پێناسەکانی بەدیهێنانی خوددا، کە پێی وایە باشترە باس لە تایبەتمەندیەکانی دەروونساغی بکەین، وە ئەوە رەت دەکاتەوە بیرۆکەی پێناسەی دەروونساغی بکەینە بەوەی، کە نەبوونی نەخۆشی و نیشانەی کێشە دەروونییەکانە، کە پزیشکی دەروونیش هەمان رای هەیە، هەروەها پێی وایە کە دەروون لە خۆیدا سەلامەت دەبێت، ئەگەر ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەی بۆ فەراهەم ببێت:

- ناسینی دەروون بە شێوەیەکی دروست و راستەقینە.
- کامڵبوونی وزەی شاراوەی دەروون.
- تەواوکاری کەسایەتی.

وە دەروون ســەلامەت دەبێــت لەگــەڵ ئــەوانی تــر، ئەگــەر ئــەم تایبەتمەندییانەی بۆ فەراهەم ببێت:

- پلەیەك لەسەربەخۆیی لە بریاردان.
- تێگەیشتنی دەروون لەجیهان تێگەشتنێکی راستبین بێ.
- بوونی جۆرێك لە زاڵبوون، یـان کـۆنترۆڵکردن بـۆ ئـەو ژینگـەی تێیدایە.

هەروەها لـە توێژینەوەکـەی لەسـەر (ئاینـداری و دەروونـساغی) صـنیع، پێناسەیەکی بۆ دەروونساغی پێشکەش دەکات، کە دەڵێـت: "حاڵەتێکـە لـە تەواوکاری بەردەوامی تاك لەگەشە و تێربوونی لایـەنی جەسـتەیی‌و رۆحـی و ئەقڵی‌و سۆزداری‌و کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی یەکسان "[1].

٢- دەروونساغی لە روانینی ئیسلامەوە:

زانایانی مسوڵمان ئەسپی خۆیان بۆ توێژینەوە لە دەروونساغی مرۆڤ تاوداوە، وەچەندین رێباز و ئاراستەی جیاوازیان هەیە.

(ئیبن قەییم) توانیویەتی پێناسەیەك بۆ دەروونساغی بکات کە دەکرێت زاراوەیەکی هاوچەرخی دابنێین: "چاکبوونی دڵ ئەوەیە کە پەروەردگار و خولقێنەری خۆی بناسێ، بە ناوەکان و سیفاتەکانی، کارەکانی و حکومەکانی، رەزامەندی و خۆشەویستی خودا بخاتە پێش هەموو شتێکی

---

[1] الصنيع، التدين والصحة النفسية، مرجع سابق، ص ١٩.

ترەوە، دوور کەوێتەوە لە قەدەغەکراوەکان و توڕەکردنی خودا، وە تەندروستی و ژیان لەمانەدا نەبێ نیە، وە هیچ ڕێگایەك بۆ دینداری نییە تەنها لە ڕێی پێغەمبەرەوە نەبێت، گومان نەبا لە دەستکەوتنی تەندروستی دڵ بە بێ شوێنکەوتنیان و هەڵەن ئەوانەی کەوا گومان دەبەن، ئەوە ژیانەی ئاژەڵی و ئارەزووبازیەکەی دەروونیەتی و بەس، وە تەندروستی و هێزی دەروونی و ژیان و تەندروستی هێزی دڵی جیایە لەو ژیانە" [1].

ئیبن قەییم هەروەها لە کتێبێکی تریدا ئاماژە بە سێ بنچینەی تەندروستی دەکات و دەڵێت: "خولگەی تەندروستی لەسەر پاراستنی هێز و خۆپاراستن لە ئازار بەخشەکان، خاڵیبوونەوە لە مادەی خراپ". دێت ئەم سێ بنچینە لەسەر دڵ دەچەسپێت و دەڵێ: "ئەگەر ئەوە بزانێ، دڵ پێویستی هەر شتێك هەیە کە هێزەکەی بپارێزێت، کە بیرو باوەڕ و گوێرایەڵی کردنیەتی و خۆپاراستنە لە ئازاراوی و زیانەبەخش، ئەمەش دوورکەوتنەوە لە گوناح و تاوان، وە هەموو جۆرەکانی سەرپێچی، خۆ خاڵیکردنەوە لە هەموو ئەو مادده خراپبووانەی، کە ڕووبەرووی دەبێتەوە، ئەمەش بە پاشگەزبونەوەیەکی ڕاستگۆیانە و داوای لێخۆشبوون لەو خودایەی لە گوناهەکان خۆش دەبێت" [2].

بەڵام لە کتێبی "ڕۆح"دا، ئاماژە بە دەروونی دڵنیا دەکات وەك نمونەییترین حاڵەتی دەروونی و دەڵێت: "خوای گەورە مرۆڤی بەم دوو

---

[1] ابن القيم الجوزية، محمد بن ابى بكر، الطب النبوي، بيروت: دار الفكر، د ت ، ص٣.

[2] . ابن القيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، اغاثة اللهفان في مصايد الشيطان، تحقيق: علي بن حسن الاثري، د.م ، دار ابن الجوزي ، د.ت ، ج١، ص ٥٦–٥٧.

جۆرە دەروونە تاقیکردۆتەوە: دەروونی فەرماندەر بە خراپە و دەروونی سەرزەنشتکەر، وەك ڕێزداری کردووە بە دەروونی ئارام و دڵنیا، دەروون یەکە فەرماندەر دەبێت، پاشان سەرزەنشتکەر، پاشان دڵنیا کە ئەمە مایەی تەواو بوون و چاکبونیەتی"[١].

دڵنیایی دابەش دەکات بۆ دوو بەش: دڵنیایی زانست و باوەڕ، دڵنیایی ویست و کار (یان دڵنیایی چاکەکردن). بەشی یەکەم بەوە دەبینێ کە دڵنیایی لە باوەڕ بوون بە ناوە پیرۆزەکانی خوای باڵادەست و سیفاتەکانی و سەلماندنیان. بەشی دووەم دڵنیایی بەشوێنکەوتن وئەنجامدانی شوێنەوەرای بەندایەتیکردن دەبێت، بۆ نمونە "دڵنیایی لە قەزاو قەدەرو سەلماندن و باوەڕ بوون بەوەی، کە بەدڵنیایی ئەنجامی دەدات لە شوێنی ڕوودانی قەزاو قەدەر، کە بەندە دەستی تێدا نییە، وە توانای لابردنی نییە، خۆی دەدات بەدەستەوە و ڕازی دەبێت پێی، وە تووڕە نابێت و گلەیی ناکات و باوەڕیشی تێك ناچێت"[٢]. لە کتێبی "نامەیەك لە نەخۆشییەکانی دڵ" دەروونی دڵنیا وەسف دەکات کە: "دەژی بۆ پەروەردگاری و گوێڕایەڵیەتی، وە بۆ فەرمانەکانی و یادکردنی و خۆشەویستی و پەرستنی، دڵنیایەشە لە فەرمانەکانی و قەدەغەکراوەکانی و چاکەکانی و دیداری و بەڵێنەکانی"[٣]. هەندێ لە لێکۆڵەران پێیانوایە "جیاوازی نییە لە ڕووی زانستیەوە کە

---

[1]. ابن القيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، الروح ، تحقيق: محمد اسكندر يلدا، بيروت : دار الكتب العلمية، ١٩٨٢، ص ٣٠٣.

[2]. المرجع السابق، ص ٢٩٦-٢٩٩.

[3]. عبدالحميد، ابراهيم شوقي وآخرون، علم النفس في التراث الاسلامي، هيرندن والقاهرة، المعهد العالمي للفكر الاسلامي ودار السلام للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ج٣، ص ١٢٣٠.

تەماشای دەروونساغی لە روانینی ئیسلامیەوە بکەین، یان لە روانینی دەروونزانی نوێوە، لەبەر ئەوەی ئامانج لەهەردوو بارەکەدا یەکێکە، کە کامەرانی مرۆڤە" [١].

بەلاّم (کمال مورسی) ناوی دەنێ پێناسەی ئیسلامیی بۆ دەروونساغی، کە دەڵێ دەروونساغی "حاڵەتێکی دەروونیە مرۆڤ هەست بە رازیبوون و ئاسوودەیی دەکات، کاتێ کە خورِەوشتی باشە"[٢]. لە لێکۆڵینەوەیەکیدا کە پاشتر کردوویەتی دەستەواژەی "لەگەڵ خودا و خۆی و خەڵك" بۆ کۆتایی پێناسەکەی زیاد دەکات[3]. هەروەها (محمد فاروق النبهان) پێناسەیەکی کورت، هاوشێوەی پێناسەکەی مورسی دەکات کە دەڵێت: "دەروونساغی لە چەمکە ئیسلامەکەیدا راهاتن نییە لەگەڵ کۆمەڵگە، وەك هەندێ لە دەروونزانان دەیڵێن، بەڵکو تەندروستی نزیکبوونەوەی دەروونە لە چاکە و پیاوەتی، چاکە و پیاوەتیش پێوەری دەروونساغییە"[٤]. ئەم چەمکە رەوشتییەی دەروونساغی زۆر بڵاوە لەنێوان مسوڵمانە دێرینەکاندا، ئیبن ئەبی ئەلرەبیع، لە کتێبەکەیدا "رەفتاری خاوەندار لە بەرێوەبردنی شانشیندا"، دەروا بۆ

---

[1]. محمد، عودة محمد و مرسي، كمال ابراهيم" تعريفات الصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس " من بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم ، ١٩٩٤، ص ١٠٠٧.

[2]. مرسي، كمال ابراهيم، المدخل الى علم الصحة النفسية، الكويت: دار القلم ، ١٩٨٨، ص ١٠٧.

[3]. سەرچاوەی پێشوو .

[4]. النبهان محمد فاورق ، مفهوم الصحة النفسية لدى كل من مسكوية والغزالي من بحوث المؤتمر العالمي للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلايمة والعلوم السلوكية والتربوية الخرطوم ١٩٩٤ ص ١٠٤٨.

ئەوەی، کە رەوشت ئەو حاڵەتەی دەروونە کە دەبێتە سەرچاوەی بیرکردنەوە و وردبوونەوەی دەروون باس لەوەش دەکات، کە زۆربەی فەیلەسوفەکان رێکەوتن لەسەر ئەوەی، کە هەموو جۆرەکانی چاکە پێویستەکان بۆ تەواوکردنی دەروون چوارن، ئەوانیش: دانایی، پاکراوێز، ئازایەتی، دادپەروەری .[١]

بەڵام (عبدالحی علوی) هەوڵدەدات چەمکی قورئانی بۆ دەروونساغی لە رێی چەند خاڵێکەوە روون بکاتەوە[٢]: سەرکوت نەکردنی پاڵنەرە مرۆییەکان، بەڵکو بەدیهێنانی هاوسەنگی لەنێوانیان، بانگکردن بۆ ئارامگرتن، سوپاسگوزاری و کردنەوەی دەرگای لێخۆشبوون، ئەگەر بەندەیەك گوناهی کرد، هاندانی بەها رۆحییە دیارەکانی، وەك رازیبوون، پشتبەستن، رێکخستنی هەستەکان، بەهێزکردنی پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی تر، لەبەرچاوگرتنی ماف و ئەرکەکانیان و جەختکردن لەسەر لایەنی رۆحی ژیان.

هەروەها (سەید صوبحی)، پێناسەی دەروونساغی ڕووندەکاتەوە و دەڵێ: باشترە بڵێین کە دیاریکردنی دەروونساغی بە شێوەیەکی گشتی– لەڕێی نیشاندانی هەندێ ئاراستەی فەلسەفەی جیاواز– وامان لێدەکات، کە ئەو ئاراستەیەی گونجاوە لە دیدو بۆچونماندا دیاری بکەین، یان

---

[1] . عبدالحمید ابراهیم شوقي وآخرون، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق ، ج١ ، ص ٢٠٧.

[2] Alawi AH " the Quranic concept of mental health " in Quran'ic concept of human psyche, Zafer Afaq Ansari(Islamabad: international institute of islamic thought , 1992)87-97

مەبەستمان چییە لە دەروونساغی؟". لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەڵێ: تەندروستی لە بنەڕەتدا بەهای کەسەکانە لە ڕێی کردار و رەفتار و هەڵسوکەوتیانەوە"، وەچەمکی "بەها" ڕووندەکاتەوە لە پێناسەکەیدا و دەڵێت ئەوە نییە "کە دێت لە ڕێی شتانێکەوە، یان بیرۆکەکانەوە و ئەوەی دەردەکەوێت لە شێوەی هەندێ بۆچوون، کە مرۆڤ لە بەهای ئاینی دوور بخاتەوە، بەڵکو ئاراستەیەکە بۆ چاکە، چاکەش ئەوەیە کە مرۆڤ رەفتارو هەڵسوکەوتێ بکات خوای پێ رازی بێ [1].

لای من ئەم پێناسەیە روون نییە، تەنانەت دوای ئەوەی دانەر چەمکی بەهای روونکردۆتەوە، هۆکار ئەوەیە کە دەروونساغی حاڵەتە، بەها نییە، وە پێناسەکردنی بۆ بەها ئاڵۆزە، چونکە بەها لە ڕێگەی دەرکەوتنی هەندێ رای دیاریکراوە وە پێناسە دەکات، وە راوبۆچوون رەهەندێکی مەعریفی هەیە، لەکاتێکدا بەها کەسێك زیادی دەکاتە سەر شتێك، یان سەر کەسێك کە کاریگەرییەکی وروژێنەرانەی هەبێت، بەڵام دەتوانرێت بە ئاگاییەکی زۆرەوە ئەوە هەڵبهێنجرێت، کە دانەر تەندورستی مرۆڤ بە نزیکبوونەوەی مرۆڤ لەبەها ئایینیەکاندا دەبینێت، وە رۆیشتن بەرەو چاکە، وە رازی کردنی خوای باڵادەست، وە هۆکاری ئەم هەڵهێنجانە، جەختکردنەوەی دانەر لەسەرئەوەی بەها ئاینیەکان، کە بە تەوەرێك هەژمار دەکات کە دەکرێن، یان نزیکبوونەوە لێی ئاماژەیەك بێ بۆ هەبوونی، یان نەبوونی تەندروستی.

---

[1]. صبحي، سيد، الانسان وصحته النفسية، بيروت، الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٣، ص ٣١.

(سید عبدالحمید مورسی) تایبەتمەندی کەسێتی خاوەن لە دەروونساغی بەم شێوەی خوارەوە دیاری دەکات [1]:

١. لێکگەیشتن: رازیبوون لە خود، وە لێکگەیشتنی خێزانی و فێرکاری و کۆمەڵایەتی و پیشەیی .

٢. هەستکردن بەکامەرانی لەگەڵ خود: هەستکردن بە ئارامی دەروونی دەگرێتە خۆی، کە تاك رابردووی پاك و ئێستای کامەران و داهاتووی پرشنگداری هەبێت، چێژ وەرگرتن لە خۆشیەکانی ژیانی بێ گوناه و تێرکردنی پاڵنەرو پێویستیە بناغەییەکان، هەستکردن بە ئاسایش و دامەزراوەیی و بوونی ئاراستەیەکی لێبووردە لەخود و رێزگرتن و قبوڵکردن و متمانەکردن پێی، گەشەکردنی چەمکێکی ئەرێنی بۆ خود لەگەڵ نرخاندنی بەشێوەیەکی شایستە.

٣. هەستکردن بەکامەرانی لەگەڵ کەسانی تر: قبوڵکردنی کەسانی تر، متمانەکردنە بەو کەسەی، کە شایانی متمانەیە و رێزگرتنیان و بڕوا بوون بە متمانەی نێوانیان، وە بوونی ئاراستەی لێبووردەیی بەرامبەر کەسانی تر (تەواوکاری کۆمەڵایەتی)، وە توانای بەستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست و بەردەوام، ئەندامبوون لە ریزەکانی کۆمەڵدا، هەستان بە رۆڵ بینینی کۆمەڵایەتی گونجاو، تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی دروست، وە کامەرانی خێزانی و یارمەتیدانی بەرامبەرو بەرگەگرتنی

---

[1] . مرسی، سید عبدالحمید. النفس المطمئنة، القاهرة:" دار التوفيق النموذجية، ١٩٨٣، ص ١١٦-١١٧.

بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی، وە هاوبەشیکردنی ئەرێنی لەگەشەکردنی کۆمەڵگە.

٤- بەدیهێنانی خود و قۆستنەوەی تواناکان: قوڵبوونەوە و دووربینی لە تێگەیشتنی خود، هەڵسەنگاندنی راستەقینەی بابەتیی بۆ توانا و توانست و وزەکان، قبوڵکردنی لایەنی کەموکورتی، جیاوازی تاکە کەسی و دانانی ئامانج و ئاست بۆ ئاواتەکان، وە هەبوونی فەلسەفەیەك بۆ ژیان لە جیاکردنەوەی راستەقینەبێت توانستی بەدیهێنانی، رەنجدان لەکاردا، وە هەستکردن بە سەرکەوتن تێیداو رازیبوونی لێی و بەرهەمهێنانی بەرهەمی پێویست.

٥. توانای بەرەنگاربوونەوەی داواکارییەکانی ژیان: روانینی بابەتیی دروست بۆ ژیان، داواکاری و کێشەکانی رۆژانەی و ژیانکردن لە ئێستا و راستیدا، دووربینی و نەرمونیانی ئەرێنی لە رووبەڕووبوونەوەی راستیەکان، وە بەرەنگاربوونەوەی هەڵوێستە روخێنەرەکان، وە رەنجدانی ئەرێنی بۆ سەرکەوتن بەسەر کێشەکانو چارەسەرەکانیانو زاڵبوون بەسەر بارە ژینگەیەکان بە پێی تواناو لێکەگەیشتنو قبوڵکردنی ئەزموون و بیرۆکە نوێیەکان.

٦. تەواوێتی دەروونی: بە ئەنجام گەیانی کردارەکی تەواو و گونجاوی بۆ کەسایەتی لەلایەنی جەستەیی و ئەقڵی و سۆزی و کۆمەڵایەتیەوە و خاوەنی تەندروستی و دەرکەوتە گەشەکردووەکانی جەستەو دەروون.

٧. ڕەفتاری ڕێکوپێك: ڕەفتاری قبوڵکراوی ئاسایی ناسراو لای زۆرینەی خەڵکی باش و کارکردن لەسەر چاککردنی ئاستی گونجانی دەروونی و توانای ڕێکخستن دەروونیو توانای ڕێکخستنی خودو کۆنترۆڵکردنی.

٨- توانای ژیان بە ئاشتی: دەروونساغی و جەستەساغی و تەندروستی کۆمەڵایەتیو ئاشتیو ئارامی ناوەوەو دەرەوە، هەروەها ڕووکردنە ژیانو چێژوەرگرتن لێی بەبێ زیادەڕەوی و پلاندانان بۆ داهاتوو بەراستی و متمانە و هیواوە.

بە پێی بۆچونەکەی (سید عبدالحمید) چەندان تێبینی هەیە، وەك ئەمانەی خوارەوە :

١- شتێك هەیە لە ناوردی (عدم الدقة) لە دیاریکردنی ئەم تایبەتمەندیانەدا هەیە، کاتێك بوونی ڕابردوویەکی پاك بەمەرج دادەنرێت بۆ دەروونساغی، ئەوەی ڕابردووی پاك نەبێ بێ هیوا دەبێت لەوەی دەروونساغی بێت، بەڵام وەك دەزانرێت کە تەوبەکردن لە ئیسلامدا تاوان و هەڵەی پێش خۆی دەسڕێتەوە، ئیتر بۆچی کەسەکە لە دەروونساغی قەدەغە بکەین، ڕابردووی هەر چۆن بێ، کە تەوبەی کردووە و شێوازی ژیانی گۆڕیوە؟

٢- جۆرێك لەدوو بارەکردنەوە هەیە لە تایبەتمەندییەکاندا، بە ناوی جیاواز وەك (لێگەیشتنی خێزانی) لەژێر ناونیشانی لێکگەیشتن (کامەرانی خێزانی) لەژێر ناونیشانی هەستکردن بە کامەرانی لەگەڵ کەسانی تر، بەهەمانشێوە لەبارەی زاراوەی "لێکگەیشتنی

کۆمەڵایەتی" وە توانای (بەستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست و بەردەوام) وە زاراوەی تر زۆرە، وە هەندێ لە لێکۆڵەران وای دەبینن، کە چەمکی وەك خۆشی دەربڕین و هاوسەنگی و لێکگەیشتن نایەنەدی– لە روانگەی کەلەپوری ئیسلامی– جگە لەگەڵ خودا، نەك لەگەڵ کۆمەڵگە، لەبەر ئەوەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە لە رێی راستی لادەدەن، لەبەر ئەوە هیچ نرخێك نییە بۆ لێکەگەیشتنی کۆمەڵایەتی نارێك لە لێکگەیشتنی یاسایی[١] .

٣– دیارە لایەنی رۆحی تەواو پشتگوێخراوە، هیچ جێیەك نادۆزینەوە بۆی لە نێو تایبەتەمەندیەکانی کەسێتی، ئایا ئەمە مانای ئەوەیە، کە لایەنی رۆحی کەسێتی پەیوەندی بە تەندروستی دەروونییەوە نییە، رێکخراوی تەندروستی جیهانی لایەنی رۆحی لە ژێر پێناسەی دەروونساغی داناوە، چۆن لێکۆڵەرێکی مسوڵمان بێئاگایە لێی؟ لەبەر ئەوە سەختە ئەم دابەشکردنی (سید عبدالحمید) بە دابەشکردنێکی ئیسلامییانە هەژمار بکەین.

لێرەدا وێناکردنێکی سۆفیزم هەیە، کە لە کەڵەکەبوونی خەموخەفەت بە رێگەیەك بۆ تەندروستی دەروون دەبینێت، بۆ نمونە (الحكيم الترمذي) وای دەبینێ " چاکبوونی دڵ لە خەموخەفەت و سارێژکردنی بە بەردەوام، لە یادکردنی خوای گەورە دایە، خراپبوونیشی لە خۆشییەکانی دونیا و دڵخۆشی دەروون و نەخۆشیەکەی

---

[1]. العاني، الاسلام وعلم النفس، مرجع سابق، ص ١٩٤–١٩٥.

دووركەوتنەوەیە لە یادی خوای پاك و بێگەرد، هەروەها سەرگەرمبوون بەو شتانەی لە یادی خوای دووردەخەنەوە، وە خۆشی بۆ دەروون وەك ئاوە بۆ ماسی... ئەگەر دەروون لە خۆشییەكانی دونیا دابڕێنرا سیس و بێزار دەبێ و توانای خاو دەبێتەوە، لە شیبوونەوەیدا چالاكیەكانی دەگیرێن" [١].

هەروەها (حكيم الترمذي) وای دەبینێت كە خۆشی دوو جۆرە: خۆشی دڵ بە خودا و فەزڵ و بەزەیی خودا، وە خۆشی دەروون بەحەز و ئارەزووەكانی، ئەوەی حەز دەكات بگات بەخوای باڵادەست، سەیری هەموو ئەو شتانە دەكات كە دەروونی پێی خۆشە، لە كاروبارەكانی ئایین و دونیا، وەبەگرتنەوەی ئەم خۆشییە لێی لاواز دەبێ و دەمرێ لە ناخی خۆیدا بە خەفتباری و پەژارەیی، وەكو مانای ئەم ئایەتەی خوای گەورە ﴿وجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ﴾ (الحج: ٧٨) ئەوەیە"، كە كە هەر خۆشیەكی دینی و دونیایی لە دەروونی دوور بخاتەوە، هەروەها هەر كارێكی چاكەش كە چێژێكی تێدایە بۆی و بەشێك لە ئارەزووشی لەگەڵدایە و ناتوانێت بە پاڵفتەیی بە بێ چێژ و ئارەزووی دەروونی بیكات، ئەوا دەبێت وازی لێ بهێنێت و كارێكی تر بكات تا دەروونی خۆی بێبەش بكات لە چێژەكانی" [٢].

---

[1] الترمذي، الحكيم آداب المريدين و بيان الكسب، تحقيق وتعليق وتقديم : عبدالفتاح عبدالله بركـة، القاهرة مطبعة السعادة (د.ت) ص ٣٦.

[2] سەرچاوەی پێشوو، ل ٤٠.

پەیوەندی دەروون و ئەقڵ دیاریی دەکات بە: "دڵ ئەگەر سەرگەرمی کاری دەروون بوو بە پشتبەستن و هانابردن و ئارامکردنەوەی هەڵچونەکانی، ئەو کاتە دەگات بەلوتکەی پەرستش، وەسەیری ناواخنی دابەزینەکە دەکات، شیرینی گوێڕایەڵیەکان دەچێژێ، وەلەسەر رازیکردن دەوستێ..." [1].

لەوانەیە (الحكيم الترمذي) لێرەدا مەبەستی لە دەروونی فەرماندەر بە خراپە بێ، کە خۆ بەدەستەوەگەرنا باوەڕبوون وەدان بە بوونی پەیوەندییەکی دژیەك لە نێوان دڵ و دەروون دەبێتە جێی مشتومڕ بۆ سۆفیەکان، کە بە تێروانینێکی نەرێنی تەماشای دەروون دەکەن، بۆ نمونە ئەلقوشەیری، کە لە پێشەوایانی سۆفیەکانە، دەڵێت: "سۆفیەکان مەبەستیان لە دەروون (النفس) سیفەتە نەخۆشەکانی بەندە و رەوشت و کردارە ناشیرین و پەسەندەکانیەتی"[2]، غەزالی ـ یش لە کتێبی" معارج القدس"دا دەروون بە دوو مانا دێنێت، مانایەکیان لای سۆفیگەران، کە ئەوەیە" کۆی سیفەتە ناشیرین و ناپەسەندەکانە کە بریتییە لەو هێزە ئاژەڵییانەی دژ بە هێزی ئەقڵی" [3].

ئەگەر خەم و پەژارە هەوێنی چاکبوونی دڵ بن، ئەم کارە پێویستی بە هەڵوێستە و گفتوگۆی گرنگ هەیە، ئەگەریش خەمو پەژارە هەوێنی

---

[1] سەرچاوەی پێشوو، ل ١٨٨.

[2] القشيري، عبدالكريم بن هوزان الرسالة القشيرية في علم التصوف، تحقيق : معروف مصطفى زريف، بيروت: المكتبة المصرية ٢٠٠١ ، ط١ ، ص ٨٧.

[3] عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق ، ج٢، ص ٧٢٢.

چاکبوونی دڵ بن، چۆن دەتوانین تێبگەین لەوەی، کە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لە پاڕانەوە ناودارەکەیدا پەنای لێگرتوون "اللهم إنّي أعُوذُ بِك مِنَ الهَمِّ والحَزَن.... تا کۆتایی فەرموودەکە[1]"، چۆن دەتوانین لە ئایەتەکانی قورئانی تێبگەین، کە بانگی مسوڵمانان دەکات بۆ خەمبارنەبوون، وەك خوای گەورە دەفەرموێ ﴿ولا تَهِنُوا ولا تَحْزَنُوا وأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٩) یان ئایەتی: ﴿لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ ولَا مَا أَصَابَكُمْ﴾ (آل عمران: ١٥٣)، وە خوای گەورە لە چەند شوێنێکی قورئاندا پێغەمبەری لەخەمو پەژارە قەدەغەکردووە، لەوانە ئایەتی ﴿ولَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ﴾ (آل عمران: ١٧٦) چەندان ئایەتی پیرۆزی تر، ئەگەر خەم و پەژارە بەرەهایی بەباش دابنرێت، ئەی بۆچی پێغەمبەر یەعقوب سکاڵای کرد؟، وەك قورئان باسی دەکات: ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾ (یوسف: ٨٦).

ئیبنولجەوزی، لەبارەی خەم و پەژارەوە دەڵێت: "ئەگەر دەرکەوت کە خەمو پەژارە هێشتا لە دڵی بڕواداراندایە، پێویستە خۆیان لە زیادەڕەویکردن لە خەم و پەژارەدا لابدەن، لەبەر ئەوەی خەفەت لەسەر شتێکە، کە گوزەراوە... ئەگەر ئەو شتەی خەمی بۆ دەخۆیت دەسکەوتی ئەستەم بێت ئیتر خەمو پەژارە سودی چییە، ئەگەر لەسەر

[1] رواه البخاري، انظر: البخاري، محمد بن اسماعيل صحيح البخاري، تحقيق مصطفى ديب البغـا، بيروت: دار ابن كثير، ط٣ ، ١٤٠٧م ،ج٢ ، ص١٠٥٩، حديث رقم ٢٧٣٦.

ئایین بوو ئەوا پێویستە بە تکاو بەزەیی بەری پێبگیرێ، بۆ ئاسایی بوونەوەی دۆخەکە، ئەگەریش خەمەکە لە پێناوی دونیادابوو، یان ئەوەی لەدەستی چوو بوو، ئەوە خەسارەتمەندی روون و ئاشکرایە، دەبا ئاقڵەکان خۆیان ئەم خەمە بپارێزن"[1].

لەسەر هەمان رێگە (د. عبدالله الخاطر) خەمو پەژارە دابەش دەکات بۆ دوو جۆر: خەمی ئەوەی لە کاروباری دونیا رۆشتووە، وە خەمو پەژارەی کارێك لە کاروبارەکانی ئایین. ئەوەی یەکەمین ناپەسەندە و پێویستە بەسەریدا زاڵ بێت، لەکاتێکدا جۆری دووەم بەباش دەزانێت . خەمو پەژارەی هاوەڵان گەواهیدەرە، کە نەیاتوانیوە بەشداری جەنگ لەگەڵ پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) بکەن، لەبەر ئەوەی هیچی نەدۆزیوەتەوە بیخاتە سەر شانیان، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ولَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَولَّوا وأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنفِقُونَ﴾ (التوبه: ٩٢)[2].

خەمو پەژارە وەڵامدانەوەیەکی وروژانی سروشتییە بۆ لەکیسچوونی کەسێکی بەرێز، یان بەرژەوەندییەك، ئایینی بێت یان دونایی، ئەگەر خەمو پەژارە سنووری سورشتی تێپەراند، لە رووی توندی، یان

---

[1]. ابن الجوزي، عبدالرحمن : الطب الروحاني، تهذيب الاخلاق، تحقيق، عبدالعزيز عزالدين السيردان، دمشق، دار الانوار، ١٩٩٣، ص ٧٥.

[2]. الخاطر، عبدالله، الحزن والاكئتاب في ضوء الكتاب والسنة، الرياض : المنتدى الاسلامي (د.ت)، ص ١٩ و ٢٠.

کاتەوە، بە نەخۆشی خەمۆکی بە هەموو جۆرەکانیەوە کۆتایی دێت، چارەسەرەکەشی گران دەبێت.

(ئەلکیندی) نامیلکەیەکی داناوە بەناوی: "چارەسەر بۆ لابردنی خەمەکان" خەمو پەژارەی بە ئازاری دەروونی هەژمار کردووە، کە لە کیسچوونی خۆشەویست، یان لەدەستچوونی خواستێکەوە سەرچاوەی گرتووە، وە باسی دە چارەسەری کردووە بۆ دەرکرنی خەمو پەژارە[1].

بە پەیڕەوی لەروانگەی سۆفیگەری، شەرقاوی وای بۆ دەچێت، کە رێگەی دەروونساغی بە دڵێکی تەندروست دەستی پێدەکات، کە بە هەوڵو راهێنانی دەروونی دەست دەکەوێت، هەروەها یادکردنی سۆزو بەزەیی پەروەردگار، بەهەمان شێوە کلیلی دەروونساغی لە ئیسلامدا بریتییە لە میانڕەوییەکی دادگەرانە، کە دادپەروەریی و بەردەوامی لێبوردنی مەردانە و داپۆشینی خەشم وقینو لێبووردەیی لە خەڵکی و لێخۆشبوونی تێدایە[2]. باشترە باسی ئەوەش بکەین، کە شەرقاوی خەمو پەژارە بە توێشووی باوەڕدار دادەنێت، هەر چەندە خەمو پەژارە زیاتر بێت، پاداشتی زیاتر دەبێ، پێشتر ئەم بیرۆکەیەمان تاوتوێ کرد، بەڵام پەیوەندی دەروونساغی، بە بەهای رەوشتیەوە، دیارە کە زانایانی

---

[1]. عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج١، ص ١٩٦.

[2]. الشرقاوي حسن محمد، نحو علم النفس اسلامي، الاسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة، نقلاً عن: العاني، نزار الاسلام وعلم النفس، مسرد (بيلوغرافيا) لبحوث ودراسات التأصيل الاسلامي لعلم النفس هيرندن: المعهد العالمي لفكر الاسلامي، ٢٠٠٨، ص ٥٠ .

سۆفیگەر بە پەیوەستنامەیەکی بەهێز دەیبەستنەوە، بۆ نموونە غەزالی، هاوسەنگکردنی ڕەوشت بە دەروونساغی دەبینێ[1].

وە بۆ دیاریکردنی چەمکی دەروونساغی لەروانگەی ئیسلامەوە، لێکۆڵەر پێویستە یەکەمجار مەبەستی لە وشەی دەروون دیاری بکات، لەبەر ئەوەی دەروونە کە بە تەندروست، یان ناتەندروست باس دەکرێت، کەواتە دەبێ بیناسین، تاوەکو تەندروستیەکەی بە پێی ئەوە بناسرێت، بەڵکو ئەتوانرێت بوترێ کە بابەتی تەندروستی و نەخۆشی لە سروشتی دەروون و ناوەرۆکەکەیەوە سەرچاوە دەگرێت، بەشی داهاتوو هەوڵێکی سەرەتاییە بۆ دیاریکردنی ڕەهەندەکانی چەمکی دەروون لە روانگەی قورئانەوە.

---

[1] عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج٢، ص ٧٠٣.

بەشی دووەم
دەروون لە روانگەی قورئانەوە

قورئـانی پـیرۆز سەرچـاوەی رێنـوێنی و زانـین و یاسـا دانانە. کاروباری مـسولْمانان رێکنابێـت، بـەبیْ گەڕانـەوە بـۆی و پـشتبەستن پێـی لەزانـست و کارەکانیـان. لەبەرئـەوە پێویـستە مامەڵـەکردن لەگـەلْ قورئـان بـە تێگەشتن و جێبەجێکرنەوە، بۆ گێرانەوەی رەسـەنایەتی بـۆ بـیری ئیـسلامی و کەسـایەتی ئیـسلامی، کـە رۆڵێکـی رێبەرانـەی هەیـە لـە بنیاتنـانی شارسـتانیدا. ئـەم بەشـە تیشك دەخاتە سەر بابەتێکی هەستیار و گرنگ لە هەمان کاتدا، کە دەروونـە لـە روانگـەی قورئانـەوە. لـەم بەشـە پێداچوونەوە بە توێژینـەوەکانی پێـشوودا دەکـەین، کـە ئـەم بابەتـەیان باسـکردووە، پـاش دەرخـستنی هەنـدیْ تێبینـی لەسـەریان و هەوڵـدان بـۆ دەرهێنـانی هەنـدێك ئەنجام لەم بابەتە.

پێویستە ئاماژە بدەین، کە پابەند دەبین بە قورئانی پیرۆزەوە لە چوارچێوە و سەرچاوەی تیۆریدا، ئەمە مانای ئەوە نییە کە قورئانی پیرۆز پەرتوکێکە لە دەروونزانی گشتی، کە پێناسەیەکی یەکگرتووی ڕێنیشاندەری دەروونی و پۆلێنکردنێکی تایبەتی، وە باسی چۆنیەتی پێوانی ڕەهەندەکانی وئاشکراکردنی لایەنە تەندروستی و ناتەندروستەکانی تێدایە، بەڵکو مەبەست لە پشتبەستن بە قورئان، وەك چوارچێوەیەك ئەوەیە، کە بەڵگەهێنانەوەیە بە ئایەتەکانی قورئان و گەڕانەوە بۆی لە کاتی خوێندنی زانستی بواری دەروون، هەروەها هەوڵدان بۆ کۆکردنەوەی ئایەتەکان و دانانیان لە بونیادێکدا، یان پێکهاتەیەکی وەهادا کە یارمەتیمان دەدات بۆ تێگەیشتنی دیاردەی دەروونی مرۆڤ. کارەکەمان لێرەدا سنووردار دەبێت بە شیکردنەوەی ئایەتە قورئانییەکان کە پەیوەستن بە دەروونەوە، بە بێ گەڕانەوە بۆ سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر)، ئەمەش بۆ فرەنەبوونی لقوپۆپی بابەتەکەیە، نەوەك بۆ کەمکردنەوە لە ڕێزی سوننەت. پێشەنگمان لەم هەوڵدا (دکتۆر محمد عوسمان نجاتی)یە کاتێ هەردوو کتێبی "قورئانو دەروونزانی" و "فەرموودەو دەروونزانی" دانا بە ناوبڕێك لەنێوان قورئانی پیرۆزو سونەتی پێغەمبەر وەك دوو سەرچاوەی دەروونزانی.

یەکەم/ بۆچوونی زانایانی مسوڵمان دەربارەی دەروون:

باشترە لێکۆڵەر بە روونکردنەوەیەکی کورت دەستپێبکات، دەربارەی بۆچوونی زانایانی مسوڵمان لەبارەی دەروونەوە، پاشان چوونە ناو ناوەرۆکی بابەتەکە بەتەواویی و سوود بینین لە بۆچوونی زانایانی مسوڵمان لە ماوەی گفتوگۆی ئەم بابەتەدا، لەگەڵ تۆمارکردنی هەندێ بێدەنگی لەسەر پەسەندکردن یان نەکردنی هەندێك بۆچوون.

هەندێ لە زانایانی مسوڵمانی پێشین، کاتێ ئەم بابەتەیان تاووتوێکردووە، حوکمدەرکردنی پێشوەخت و بیری سەرەتایی کاریگەر بە فەلسەفەی یۆنانیان هەبووە، بەتایبەت بۆچوونەکانی ئەفلاتون و قوتابیەکەی (ئەرستۆ تاڵیس)، شوێنەواری ئەم کاریگەرییەش ئاشکرایە لە پێناسەیاندا بۆ دەروون. بۆ نمونە (ئیبن سینا) پێناسەی دەروون بەوە دەکات: "کامڵبوونی یەکەمە بۆ تەنێکی سروشتی ئامێراسایە، کە کارەکانی ژیانی بکات"[1]، ئەمە پێناسە بەناوبانگەی ئەرستۆیە بۆ دەروون.

(عبدالکریم العثمان)یش ئاماژە بە هۆکاری کاریگەریەکەی زۆربەی زانا مسوڵمانەکان دەدات بە پێناسەکەی ئەرستۆ لەوانە غەزالی، کە پێناسەیەکی دیاریکراو و روونە و لەگەڵ ئاییندا دژیەك نین.[2]

بەو شێوەیە دابەشکردنی دەروون بۆ رووەکی، ئاژەڵی، قسەکەر، یان ئادەمیزادی، وە دابەشکردنی دەروونی ئادەمیزادی خۆی بۆ ئارەزووبازی،

---

1. ابـن سـينا، كتـاب الـشفاء، Paris: Edition du partimoine Arabe et islamique

2. العثمان، عبدالكريم الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خـاص، القـاهرة : مكتبـة وهبة، ط٢ ١٩٨١، ص ٤٧.

تووڕەیی و ئاقڵی، وەك چۆن ئیبن جەوزی و ئەوانی تر کردویانە[١]، لێکچونێکی زۆری لەگەڵ ئەوەی کە لە تیۆرییەکەی ئەرستۆ هاتووە هەیە[2]، کە هیچ کام لەزانا نوێیەکان لەم کاریگەرییە دەرباز نابن، ئاماژە بە هەڵوێستی هەندێکیان لەم بەشەدا دەدرێت.

لەلایەکی ترەوە، هەردوو سۆفی، (الحارث مەحاسبی و ئەبوو طالب مەکی) و هەندێکی تر، کە قسەیان لەسەر دەروونی مرۆڤ کردووە، بە پشتبەستن بە قورئانی پیرۆز، وەك سەرچاوەو گەڕانەوە بۆی، لەگۆشەی پاکبوونەوە و خاوێنبوونەوی دەروون. وە هەندێ تر لە سۆفیگەران وەك ئیبن شەتا دومیاتی لە پێناسەی تەصەووفدا پێیان وایە کە: "زانستێکە دۆخەکانی دەروون و سیما باش و خراپەکانی پێ دەناسرێت، بەڵام بابەتەکەی بریتییە لە دەروون لە رووی ئەو سیفەت و دۆخانەوەیە کە دێتە رێگای"[٣]. بۆیە گرنگیدانی سەرەکی سۆفیەکان بەم بوارانە بۆ چۆنیەتی رزگار بوون لە نەخۆشیەکانی دڵ و خاڵەلاوازەکانی. وە زانستی تایبەت بە دەرخستنی رێساکان پاکبونەوەو رازاندنەوە پێی دەڵێن پزیشکیی رۆحانی. گومانی تێدا نییە کە بۆچونەکانیان سوودبەخشن لەکاتی گفتوگۆی بابەتی ئەم بەشەدا گەرچی رای رەها و کۆتاش نەبن.

---

[1] .ابن الجوزي، عبدالرحمن الطب الروحاني: تهذيب الاخلاق تحقيق: عبدالعزيز عزالدين السيروان، دمشق، دار الانوار ١٩٩٣، ص ٩٣.

[2] . د.قسوسي، محمد خير حسن، وملا عثمان، حسن، ابن سينا والنفس الانسانية، بيروت : مؤسسة الرسالة، ١٩٨٢، ص ١٢٢.

[3] . عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج٣ ، ص ١٣٨٦.

دووەم: کۆمەڵێ توژینەوە دەربارەی دەروونی مرۆڤایەتی لە روانگەی قورئانەوە:

توژینەوە زۆرە کە باس لەسروشتی دەروونی مرۆڤایەتی لەروانگەی قورئانەوە دەکات، ئەمانەی کە دێن پیشاندانی چەند بۆچوونێکی تێیدا.[١] لەوانە: (عەباس محمود العقاد) بۆچوونی وایە، کە رۆح و جەستە لە قورئانی پیرۆزدا هەردووکیان خاوەنی خودی مرۆڤن. سەراپای هێزی دەروون و ئەقڵ و رۆح خودی مرۆڤە. هەر هێزێك لەوانە نیشانەیە بۆ خودی مرۆڤایەتی لە حاڵەتێك لە حاڵەتەکان، بەهیچ شێوەیەك مرۆڤ نابێتە چەند مرۆڤێك بەهۆی ئەم ناوانەوە[2]. وەدەڵێت: هێزی پاڵنەری ئارەزوو بەرامبەرە بە دەروونی فەرماندەر بەخراپە (النفس الأمارة بالسوء)، هێزی دەروونی بە ئاگاش بەرامبەرە بە دەروونی هۆشمەند وهێزی ویژدان بەرامبەرە بە دەروونی سەرزەنشتکەر (النفس اللوامة)... هێزی بیروباوەڕ و متمانەکردنی بە نادیاریش بەرامبەرە بە دەروونی دڵنیا وئارام (النفس المطمئنة)[3].

(لوتفی ئەحمەد بەرەکات) دەڵێت: دەکرێت بڕوانرێتە سروشتی مرۆڤایەتی بە رێنمونی قورئانی پیرۆز، لەسێ تێروانینی سەرەکیەوە کە

---

[1]. هەندێ توێژینەوەی تر هەن، کە لەم بەشەدا باس نەکراوەن، لەبەر ئەوەی هەندێکیان لەلای لێکۆڵەر نەبوون و هەندێکی تریان لێکۆڵەر هیچ بیرۆکەیەکی نوێ و جیاوازی نەدۆزیوەتەوە، کە لە خوێندنەکاندا پیشاندراوە.

[2]. العقاد، عباس محمود، الانسان في القرآن الكريم، القاهرة / دار النهضة (د ت)، ص٢٣و ٢٩.

[3]. سەرچاوەی پێشوو، لا ٣٠.

ئەمانەن: یەکەم: ڕەهەندی ئەقڵی، یان ئەوەی کە ناوی دەبات بە جووڵەبەخشەکانی ڕەفتاری زانینی، مەبەست لێی پەیبردن و تێگەیشتنە. دووەم: تێڕوانینی دەروونی، یان جووڵەبەخشەکانی ڕەفتاری دەروونی تەواو و دڵنیا لە بوونی بنکە و تایبەتمەندی سەرەکی دەروونی پاکی دڵنیا و ئارام، کە ئەمانەن: بڕوابوون بە نادیار، زیندوبوونەوە، ئارامگرتن، ڕاستگۆیی، پاشگەزبوونەوە، خۆشەویستی، پاڵنەری ئامانجدار، هیوا، دونیانەویستی. ڕەهەندی سێیەم ڕەهەندی کۆمەڵایەتیە. ئەمە ئەو سێ ڕەهەندەن کە باسی کردوون بە بۆچوونی ئەو، یەك ڕێچکە دەگرن و دەبنە یەك چەقە ڕەهەند کە باوەڕبوونە بە خودای باڵادەست[1] .

لێکۆڵەران، کە لە دەروونی مرۆڤایەتی دەکۆڵنەوە، کورتبڕییان لە دەرخستنی گرنگترین تایبەتمەندیەکانیدا کردووە، وەك (محمد عبدالرحیم عەدەس) کە ئاماژەی بەم تایبەتمەندییانە کردووە: توندڕەوی، دەرچوون لە سنووری میانڕەوی، خێراکردن و پەلەکردن، لاوازی و کەمتەرخەمی، حەزکردن لە خراپە و نامۆبوون لە چاکە، لاساریکردن و خۆبەزلزانین و پێداگریکردن، چڵێسی زۆر، هەوڵدان بۆ کۆکردنەوەی سەروەت و سامان، ڕژدی و چروکی، لە کۆتاییدا حەزکردن لە گۆڕانکاری[2] .

---

[1] . برکات، لطفي احمد، الطبيعة البشرية في القران الكريم، الرياض، دار المديح،١٩٨١، ص ١٧.

[2] . عدس، محمد عبدالرحيم، من خصائص النفس البشرية في القران الكريم، (د.م) ،(د ن) ١٩٨٥، ص ١٢٥.

(عیـزەدین اسماعیـل)یـش دەڵـێ: ژمارەیـەکی زۆر ئایـەتی پـیرۆز دەبینین، کە هەندێ لایەنی دەروونی مرۆڤایەتیمان لەرووی سروشـتی و تواناکانیەوە بۆ رووناك دەکاتەوە. دەروون شوێنی ئارەزووە لە مرۆڤـدا بە هەموو شێوە و وێنەکانەوە، ودەروونی فەرماندەر بەخراپە بەستراوە بە دەروونی ئارەزووبازەوە. ئەمە ناکرێت ببێتە دەروونێکی ئـاقڵ، یـان دەروونێکی تووڕە. دەروونی سەرزەنشتکەریش دەروونێکی بەڕێزە، کە بەردەوام سەرزەنشتی خۆی دەکات، گەرچی کۆششی کەمیش بکات لە پەرستشدا. وە بڕوای وایە لە تەنیشت دەروونی ئارەزووباز و فەرماندەر بە خراپە و دەروونی سەرزەنـشتکەرەوە دەروونێکـی دڵنیـا هەیـە، کـە لەگەڵ پەروەردگاردا لەیەکتر رازین [١].

هەنـدێك لـە لێکۆڵـەرە مـسوڵمانەکان، کـە بەبۆچـوونی قوتابخانـەی دەروونشیکاری کاریگەربوون، هەوڵیانداوە سەرکەوتووبن لە گونجانـدنی ئەو بۆچوونانە و هەندێ چەمکی دەروونی لـە ئیـسلامدا. عەبـدولرەئوف عەبدولغـەفور بـڕوای وایـە، کـە بنەمایـەکی سـەرەکی جوڵێنــەر هەیـە لەسروشتی مرۆڤایەتیدا و لە پشت هەموو چالاکیەکانی ئادەمیزادەوەیـە و خۆی لە بنـەمای گـەڕان بەشـوێن چـێژ و خۆدوورخـستنەوە لـە ئـازار دەبینێتـەوە. ئـەم بنەمایـە لـەوێنای ئیـسلامیدا (بـە بۆچـوونی ئـەو)،

---

[1]. اسماعیل، عزالدین، نصوص قرآنیة في النفس الانسانیة، بغداد: دار الثقافة العامـة، ١٩٨٦، ص ١٧٥-١٨٧.

بنــچینەیەکی دەروونــی وەســتاوە لەســەر سروشــتی دوانــەیی، کــە لەهەردوولاوە ئادەمیزاد رادەکێشێ لەگەران بەدوای چێژدا.

بەهەمان شێوە، ئارەزوو و ئەقڵ، یان خود وبابەت، دوو لای راکێشانەکەن، کە یەکەمیان لەگەڕان بەدوای تێربوونی بەهادا دەبینرێ، ئەوەی تریشیان تێربوونی پابەندە بە بنەماکان و یاسا بڕیاردراوەکان.

هەروەها بڕوای وایە، کە بنەمایەکی عەقڵی هەیە، کە هاوسنگە لەگەڵ بچینە دەروونیە کە باسمان کرد، وەستاوە لەسەر توانای جیاکردنەوە لەنێوان هەردوو شێوازی تێربوون (خورپەی خراپەکردن، خورپەی چاکەکردن). لەکاتێکدا رەسنایەتی ئەوەی دووەم بەرجەستەیە لەدووانە وزەیەکی یەکسان، کە هیچیان زاڵ نابێت لەسەر ئەوی تریان، مەگەر لەرێی بوونەوەرێکی ئادەمیەوە لەگەڕانیدا بەدوای چێژدا [١].

نەبیە عبدالرحمن عثمان بۆچوونی وایە، کە دەروون لە قورئاندا نیشانەیە بۆ خودی مرۆڤ، ئاماژە بۆ توخمی پاڵنەر و زیندەچالاکی زیاتر دەکات، وەك لەمانا ئاگاییەکەی. دەروون وتەیەکی گشتیە، کە هەموو مرۆڤ دەگرێتەوە و تەنها تایبەت نییە بە بیرکردنەوە، یان تێگەیشتن. لەباسکردنی حاڵەتەکانی دەروون چوار حاڵەت دیاری دەکات: فەرماندەر بەخراپە، سەرزەنشتکەر، گوێرایەڵی خورپەدار، دڵنیا و ئارام [٢].

---

[1]. عبدالغفور عبدالرؤوف، علم النفس الاسلامي، بيروت، دار الحوراء ، ط١/ ١٩٨٧ ، ٢٧.

[2]. عثمان، نبيه عبدالرحمن، الانسان: الروح والعقل والنفس، دعوة الحق، السنة السابعة ، عدد ٧٠، ١٩٨٧، ص ١٢٩-١٤٠.

بۆچوونەکانی (محروس سید مورسی) وەك نمونەیەکی تری کاریگەر بە قوتابخانەی دەروونشیکاری هەژمار دەکرێت، پێی وایە کە قورئانی پیرۆز سروشتی مرۆڤایەتی دابەش دەکات بۆ دوو بەش: جەستە و رۆح، یان مادده و نامادده. رۆح– بە بۆچوونی ئەو– ئەقڵیش دەگرێتەوە، لەم هەڵهێنجانەوە دەگاتە ئەوەی سروشتی مرۆڤ سێ بەشە: جەستە و ئەقڵ و دڵ، خوێنەریش ئاگادار دەکاتەوە کە ئەم دابەشکردنە مانای ئەوە نییە هەر بەشێك لەم بەشانە سەربەخۆبێت بۆ خۆی، بەڵکو تەواوکارییەك لەنێوانیاندا هەیە. وە لە هەوڵدان بۆ پەیوەستکردنی ئەم تیۆرییە بە دەروونشیکارییەوە، مورسی بڕیار دەدات، کە (ئەو) بەرامبەر بە جەستەیە، (من) یش بەرامبەرە بە دڵە و (منی باڵا) ش بەرامبەرە بە ئەقڵە. ئەقڵ و دڵ چەمکی خود پێکدێنن وەك لە دەروونزانیدا ناسراوە. خود لە قورئانی پیرۆزدا بە دەروونی خورپەدار، سەرزەنشتکەر، چاودێر، فەرماندەر بەخراپە، هاتووە[1].

بە پێچەوانەی ئەوانەوە هەندێ لە لێکۆڵەران، بە توندی رەخنەیان لە بۆچوونی دەروونشیکاری گرتووە کە دامەزرێنەرەکەی فرۆیدە، لەوانە (محمد قوتب). ئەو چەمکی هێڵە بەرامبەرەکانی دەروونی پێشکەش کردووە، کە دەڵێ: "لە سەرسوڕهێنەرەکانی پێکهاتەی ئادەمیزادی ئەو هێڵە وردە بەرامبەرە تەریبانەیە کە هەردوو لێك نزیکن لە دەرووندا،

---

[1]. مرسي، مرحوس سيد، التربية والطبيعة الانسانية في الفكر الاسلامي وبعض الفلسفات الغربيـة، (د.م) (د.ن)، ١٩٨٨، ص ٢٧٧-٢٧٩.

لەهەمانکاتدا ئاراستەیان جیاوازە: وەك ترسو ئومێد، خۆشەویستی و رق، ئاراستەی روو لە واقیع وئاراستەی روو لە خەیاڵ، وزەی بەرهەستی و وزەی مەعنەوی، بڕوابوون بەوەی هەستەکان هەستی پێدەکەن و بڕوابوون بەوەی هەستی پێناکەن، حەزکردن بە پابەندی و ئارەزووی خۆبەخشین، تاکە کەسی و کۆمەڵی، ئەرێنی و نەرێنی... هتد"[1].

هەروەها (ولید عبدالله زریق) دەڵێ: دەروون لە قورئاندا یەکە و چەند توانایەکی هەیە، کە لەرێیەوە دەبێت، یان نابێت لەبەر ئەوەی ئەم توانایانە بەشێوەی خۆیان دەروون دەردەخەن، بەپێی ئەوەی ئەم هێزانە زاڵ دەبن بە سەریدا. لەسەر ئەم بنەمایەدا بەشەکانی دەروون لە قورئاندا ئەمانەن: دەروونی ئاقڵی قسەکەر، دەروونی تووڕە، دەروونی ئارەزووباز، دەروونی فەرماندەر بە خراپە، دەروونی سەرزەنتشکار و دەروونی دڵنیا و ئارام[2]. بە روونی دیارە، کە بیرۆکەی ئەفلاتون لە دابەشکردنە بەناو بانگەکەی بۆ دەروون بۆ: ئاقڵ، تووڕە، ئارەزووباز، لەگەڵ زیادکردنی ئیسلامی، کە خۆی لە دەروونی فەرماندەر بەخراپە، سەرزەنتشکەر، دڵنیا و ئارام دەبینێتەوە.

دانانی دابەشکردنەکەی ئەفلاتون بۆ دەروون بە بەشێك لە دابەشکردنەکەی قورئانی پیرۆز، کارێکی زانستی و بابەتی نییە، بەڵکو

---

[1]. قطب، محمد، منهج التربية الاسلامية، القاهرة، دار الشروق، د١١٢، ط٢، ١٩٨٩، ج١، ص ١٢٦.

[2]. زريق، وليد عبدالله، خواطر الانسان بين منظاري علم النفس والقرآن، دمشق، مطبعة الداودي، ١٩٩٦، ص ٢٧-٣٦.

زۆر لەخۆکردن و سەپاندنی واتایە بەسەر دەقدا، بەڵام بیرۆکەکانی ئەفلاتون کاریگەیەکی کۆنی هەبووە لەسەر فەیلەسوفە مسوڵمانەکان و هەندێ لە سۆفیگەران و هەندێ لە گاورەکان وەك یحیی بن عدی[1] .

لێرەدا بۆچوونی (میقداد یالجن) پیشان دەدەین سەبارەت بە نەخشەی سروشتی مرۆڤ، یان نەخشەی پاڵنەرەکان و دابەشی کردوون بۆ ئەم پاڵنەرانە:

پاڵنەرە خۆرسکیەکان، دابەشی کردوون بۆ سێ جۆر:

١.ماددی، دابەشی کردوون بۆ **بنەڕەتی**، کە ئەمانە دەگرێتەوە: خواردن، سێکس، پارێزگاری لە خود. **لاوەکی** کە ئەمانەن: خاوەندارێتی، باوکایەتی، جەنگان، ترس و هەڵهاتن.

٢.رۆحی، ئاییندارى یان پیرۆزکردن، زانین، دۆزینەوە، ڕەوشتی، شەرم، هاوسۆزی، بەزەیی هاتنەوە، چاکەکردن، هەستکردن بە تاوان دەگرێتەوە.

٣.تێکەڵ، ئەمانە دەگرێتەوە: فریشتەیی، ئەهریمەنی، مرۆیی، دووبەرەکی زۆر، چەلەحانێی زۆر، بێ ئارامی و ترس، لەخۆبایی و خۆ بەگەورە زانین لە دەوڵەمەندی و دەسەڵاتدا، رێگە پێدان و ملکەچی و چوونی ژێربار لە هەژاریدا، پێویستی و خۆشەویستی ناوبانگ و پلە.

٤. پاڵنەری بەدەستکەوتوو، دکتۆر یالجن بەدرێژی باسی نەکردوون، چونکە بەهۆی زۆریان ناتوانرێ دیاری بکرێن [١] .

---

[1] . ابن عدي، يحيى، تهذيب الاخلاق، القاهرة، الطبعة المصرية الاهلية ، ط٢، ١٩١٣.

عبدالعزیز جادو تیشك دەخاتە سەر دەروونی ئادەمیزاد لە قورئاندا و دەڵێت: "قورئانی پیرۆز لەبارەی دەروونەوە دەڵێت بوونەوەرێکە، کە بوونێکی خودی سەربەخۆی هەیە، بە مانایەکی تر قورئان مرۆڤ دەدوێنێت لەخودی خۆیدا بە باسکردنی دەروونی، کە هێزێکی ئاقڵی ژیری تێیدا... دەروون، لێرە و لە شوێنی تر زۆرە لە قورئاندا، کە مرۆڤ بە ئاقڵ، راسپێدراو، هاتووە، کە چاوەڕێی چاکە و خراپەی لێدەکرێت، رێنمونیکراو بێ، یان سەر لێشێواو، ئەوە مرۆڤە بە هەموو کەسایەتیەکانیەوە" جەستیی و رۆحی"[2] .

هەروەها لە ژێر ناونیشانی بەشەکانی دەروون لە قورئانی پیرۆزدا دەنوسێت: "دەروون چەند سیفەتێکی هەیە، کە خوای گەورە باسی کردووە، کە سیانیان لە قورئاندا هاتوون: دەروونی فەرماندەر بەخراپە، دەروونی سەرزەنشتکەر، دەروونی دڵنیا و ئارام".

لێرەدا خوێنەر تێکەڵیەکی روون بەدی دەکات، لە نێوان بەشەکانی دەروون وسیفاتەکانی. ئەوەی ئەم ئاڵۆزییە زیاتر دەکات ئەوەیە کەن ووسەر لە بەشی دواتر کە ناوی ناوە (مراتب النفس) دەروونی فەرماندەر بەخراپە و سەرزەنشتکەر و ئارام و دڵنیای بە قۆناغ ژماردووە [3].

---

[1]. یالجن، مقداد : معالم بناء نظریة التربیة الاسلامیة ، الریاض : دار عالم الکتب، ط٢ ، ١٩٩١.

[2]. جادو، عبدالعزیز، اضواء علی علم النفس البشریة، القاهرة :دار المعارف، ٢٠٠١ ، ص١٦٨ـ ١٦٩.

[3]. سەرچاوەی پێشوو، ص ١٨٠–١٨٦.

سێیەم/ تێبینی لەسەر تۆژینەوەکانی پێشوو:

زۆربەی ئەو توێژینەوانە هاوڕان لەسەر پێکهاتە سەرەکیەکانی سروشتی مرۆڤایەتی، کە ئەمانەن: ڕۆح، ئەقڵ و جەستە. هەندێکیان چەمکی ئەقڵ بە چەمکی ڕۆح دادەنێن. زۆربەی ئەم تۆژینەوانە گرنگی بەلایەنی پێکهاتویی یان بونیاتی دەروون دەدەن، جگە لە دوو توێژینەوە، کە زیاتر گرنگیان بەلایەنی کردارەکی داوە نەك بە لایەنی بونیاتی، کە هەر دوو تۆژینەوەکەی (ئەحمەد بەرەکات و محمد عبدالكريم عدس)ن. زۆربەی تۆژینەوەکان تیشکیان خستۆتەسەر چەمکی دەروونی فەرماندەر بەخراپە و سەرزەنشتکەر، وردبین یان خورپەدار، یان ئارام و دڵنیا، وای بۆ دەچن کە یەکەمیان وەك خەزێنەی پاڵنەرەکانن، و دوومیان نوێنەری ویژدان، یان ئەقڵی چاودێرو لێپرسەرەوەیە. زانایانی پێشنینی مسوڵمانان بە تێروتەسەلی لە جۆرەکانی دەروونیان کۆڵیوەتەوە، جارێك لە ڕوانگەی فەلسەفی و جارێکی تریش لە ڕوانگەی سۆفیگەرییەوە، بۆ نمونە الحكيم الترمذي سۆفیگەر، چوار جۆرەکەی بەندە: مسوڵمان، باوەڕدار، عاریف، خواپەرست، دەبەستێتەوە بە چوار جۆرەکەی دەروونەوە، کە لە قورئاندا ئاماژەی پێدراوە: دەروونی فەرماندەر بەخراپە و سەرزەنشتکەر و ئیلهامبەخش و ئارام و دڵنیا. ولەلایەکی ترەوە، دەیبەستێتەوە بە سنگ (الصدر)، دڵ (القلب)، ناخ (الفؤاد)، عەقڵ (اللب)، وای دەبینێ، کە سنگ پەیوەستە بە ڕووناکی ئیسلام، دڵ

پەیوەستە بە رووناکی بڕوا، ناخ پەیوەستە بە رووناکی زانین و ناسین، وە عەقڵیش پەیوەستە بە رووناکی یەکتاپەرستیەوە[1].

تۆژینەوەکەی (محمد قوتب) و (عبدولرەئوف عبدالغفور) تیشك دەخاتە سەر چەمکی وزەی مرۆیی، (عەقاد) جەختی کردۆتە سەر چەمکی توانای دەروون، کاریگەر بە بەبۆچوونی زانایانی پێشینی مسوڵمان، لەکاتێکدا (یالجن) تیشکی خستۆتە سەر چەمکی پاڵنەرەکان، بەتاییەت خۆڕسکەکان، بەڵام ئەوەی تێبینی دەکرێت تێکەڵەیەك هەیە لە نێوان هەڵچوونەکان و پاڵنەرەکاندا، بۆ نمونە لەخۆبایبوون و خۆبەزلزانین هەست و هەڵچوونن وەك لەوەی کە پاڵنەری خۆڕسکی بن.

وادیارە رێکەوتنێکی گشتی لە نێوان لێکۆڵەراندا هەبێت، لە سەر نەچوونە ژێرباری بابەتی رۆح لە رووی ماهییەتیەوە، گەرچی (محمد قوتب) بە وزە دایدەنێ و (یالجن) بە کۆمەڵێ پاڵنەر. لەوانەیە ئەم کۆدەنگییان لەسەر بێدەنگبوون لێی (الاجماع السكوتي)، بە وتەی شارەزایان، دەگەڕێتەوە بۆ ئایەتی: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (الاسراء: ٨٥). بەهەمان شێوەش بەدەگمەن چوونەتە ژێرباری بابەتی ئەقڵ، لەوانەیە لەبەر ئەوەی لە بواری شارەزایی لێکۆڵینەوەی فەلسەفی هەژماری بکەن، زیاتر لەوەی بوارێك بێ بۆ لێکۆڵینەوەی دەروونی. زۆربەی

[1]. عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج١، ص ٢٨٠.

لێکۆڵینەوەکان تیشك دەخەنە سەر بابەتی پاڵنەرەکان وهەندێکیان ناویان ناوە وزە و توانا و ئارەزوو.

وادیارە تۆژینەوەکان رێککەوتوون لەسەر ژمارەیەك خاڵی سەرەکی، کە تایبەتن بە دەروونی مرۆڤایەتی، لەوانەیە هۆکەی بگەرێنەوە بۆ ئەوەی، کە قورئانیان بەسەرچاوە داناوە بۆ توێژینەوەکانیان سەرەڕای جیاوازی رادەی گەڕانەوەیان بۆ قورئان لە دەربڕینی بۆچوونەکانیان، جیاوازییەکانیان دەگەڕێتەوە بۆ جەختکردنەوەی هەندێکیان تەنها لەسەر هەندێك لایەن. شایەنی باسە کە هەوڵدان بۆ نزیکردنەوەی یان رێکخستن لە نێوان چەمکە دەروونیە ئیسلامییەکان و بۆچوونی قوتابخانەی دەروونشیکاری، نە کارێکی زانستیی و نە بابەتی. لەبەرئەوەی بۆچوونەکانی ئەم قوتابخانەیە، بەتایبەت فرۆید، بە رادەیەکی کەم پشت بە ئەزموونی کلینیکی دەبەستێت و زیاتر پشت بەبۆچوونی کەسیی فرۆید دەبەستێ.

رێبازی فرۆید لە چارەسەرکردنی دەروونیدا رووبەڕووی رەخنەو گازاندەی زۆر بوویەوە، نەك هەر لەدەرەوەی بازنەی ئەم قوتابخانەیە، بەڵکو لە قوتابیە ناودارەکانیشەوە وەك ئەدلەر و یۆنگ و فرۆم و هۆرنێی وچەندانی تر. ئەم هەوڵەش بابەتیی نییە چونکە، بەراورد کردنە یان نزیکردنەوەیە لەنێوان دوو جیهانبینی جیاواز، لە ڕووی سەرچاوە و باوەڕپێکراوی و راستگۆییەوە.

ئەو چەمکانەی لە قورئانی پیرۆزدا هاتوون، جیاوازییەکی جۆری هەیە لە رووی ئاستەکانەوە لەگەڵ بۆچوونی کەسێکدا، کە لە

ژینگەیەکی تایبەت ژیا بێت، رووبەڕووی کاریگەری دیار بۆتەوە، کە هزر و ڕاوبۆچوونی دیاریکراوی بۆ دروستکردووە.

چەمکەکانی دەروون، کە لە قورئاندا هاتوون سەرچاوەیان خودایییە، لە کاتێکدا چەمکی (من) و (ئەو) و (منی باڵا)، سەرچاوەکەی مرۆییە، باوەڕدار متمانەی راستی رەهای هەیە بەوەی، کە لە قورئاندا هاتووە، لەکاتێکدا چەمکەکانی فرۆید رکابەری بیرۆکەو بۆچوونەکانی دەکات. لەبەر ئەوە هەر هەوڵێك لەو ڕووەوە، پێوستە قوربانی بدات، یان بە واتای چەمکە ئیسلامیەکە، تاوەکو نزیك دەبێتەوە لە چەمکە دەروونشیکارییەکان، یان دەبێت دوومیان بشێوێنێت بۆ ئەوەی لە یەکەمیان نزیکی بکاتەوە. بەهەر حاڵ چاوەڕوان ناکرێت، کە تاك لەم هەولانە هیچ سوودێکی زانستی دەست بکەوێت، هەندێ لە لێکۆڵەران وەك (مالیك بەدری و عبدالله سەبیح) جیاوازیەکی ریشەیی لەنێوان روانینی فرۆید بۆ دەروونو سێ چەمکە قورئانییەکە دەکەن[1]. مالیك بەدری، گفتوگۆ لەسەر بۆچوونەکانی عیزەت عبدالعەزیم تەویل، لە کتێبەکەی "لێکۆڵینەوە دەروونییەکان و تێڕامانە قورئانیەکان"دا دەکات، لە کتێبی "لە دەروونو قورئانی پیرۆز"یشدا دووبارەی دەکاتەوە [٢]، وای دەبینێت، کە مەبەست لە نەست (اللاشعور) لای

---

[1].الصبيح، عبدالله، تمهيد في التأصيل: دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس ، الرياض : دار شبيليا ١٩٩٩.

[2].الطويل، عزت عبدالعظيم، في النفس والقرآن الكريم، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، ط٣، ٢٠٠٥ ، ص ٣٥.

فرۆید، دەروونی فەرماندەر بەخراپەیە ﴿النفس الامارة بالسوء﴾، هەروەها مەبەست لە ناوچەی هەست، دەروونی دڵنیاو ئارامە، منی باڵاش تەنها بریتییە لە دەروونی سەرزەنشتکەر. بەدری، هەڵەی یەکسانکردن لە نێوان چەمکی هەست (خود، یان من) وچەمکی "دەروونی دڵنیاو ئارام" دەردەخات و دەڵێت لەکاتێکدا هەموو مرۆڤێك ناوچەی هەست، یان خود، یان منی هەیە، ناکرێ بوترێت هەموو مرۆڤێك دەروونێکی ئارامو دڵنیای هەیە، لەبەر ئەوەی پلەی دەروونی ئارام و دڵنیا، تەنها ژمارەیەکی کەم لە بڕواداران پێیدەگەن.

بەدری پێیوایە کە "منی باڵا" هیچ نییە جگە لە "دەروونی سەرزەنتشکەر" (النفس اللوامە) ئەم بۆچوونە زیادەڕەویی تێدایە چونکە "دەروونی سەرزەنشتکەری بڕوادار هەست بە کەمو کورتی دەکات، بەرامبەر بە خوای باڵادەست، بەڵام (منی باڵا) پێوەرەکان و خوڕەوشتی کۆمەڵگەی وەرگرتووە، ئیتر ئەم پێوەرانە هەر چۆن بن لە وێناکردنی بتپەرستی، یان لادانی رەوشتی. زۆر گرانە وێنای ئەوە بکەین کە خوای گەورە لە قورئاندا سوێند بە (منی باڵا) بخوات[1].

محمد عوسمان نەجاتی، لە بابەتی رێکەوتن لە نێوان روانینی دەروون لای فرۆید و سێ جۆرەکەی دەروون لە قورئاندا هەڵوێستەکەی ناوەندگیری وەردەگرێت. پاش پیشاندانی سێ چەمکەکەی دەروون لە

---

[1]. بدری، مالك، علم النفس الحديث من منظور اسلامي، من بحوث المؤتمر الرابع للفكر الاسلامي، الخرطوم ١٩٩٤،ص ١١٣٥، ١١٣٦.

قورئاندا، وای دەبینێ کە لە هەندێ ئەرکی بەشەکانی دەروون، لێکچوونێك هەیە لە نێوان روانینی فرۆید و ئەوەی لە قورئاندا هاتووە، ئەگەرچی جیاوازی گەورەش لەنێوانیان هەیە. یەکەمجار لێکچوونەکە باس دەکات ودەڵێ: "ئەو" تاڕادەیەك هاوشێوەی چەمکی دەروونی فەرماندەر بەخراپەیە، لەبەر ئەوەی کە –ئەو– ئەو بەشەیە لەدەروون، کە غەریزەکانی تێدایە، پەیڕەوی بنەمای چێژ دەکات بێ گوێدان بە رەوشت، یان ئەقڵ، یان واقیع. نەجاتی، بەردەوام دەبێت لە دەرخستنی رووی لێکچووی نێوان ئەم دوو چەمکە پێیوایە کە منی باڵا تارادەیەك هاوشێوەی دەروونی سەرزەنشتکارە، لەبەرئەوەی منی باڵا بە پێی تیۆرییەکەی فرۆید، ئەو بەشەی دەروونە کە پێکهاتووە لەو رێنومایيانەی منداڵ لە باوان، یان مامۆستاکانیەوە وەریدەگرێت و بەهای رۆشنبیری تێیدا نەشونما دەکات. ئەرکی ئەم بەشەی دەروون چاودێریکردنی مرۆڤ و لێپرسینەوە و رەخنە و هەڕەشەکردنە، واتە هەستانە بەکاری ویژدان.

رووی سێیەمی لێکچوون بە پێی بۆچوونی نەجاتی، ئەوەیە (من) کە جڵەوی حەزو ئارەزووە سروشتییەکانی گرتووە، رێ بە تێربوونی هەندێکی دەدات وهەندێکی تریان دوادەخات، هەندێکی تریشیان سەرکوت دەکات بۆ رەچاوکردنی بنەمای واقیع. ئەگەر (من) سەرکەوتوو بوو لە ئەرکە گونجێنەرەکەی، هاوسەنگیو هاوچەشنی دەروونساغی بۆ مرۆڤ بەدی دەهێنێت. لەمەوە نەجاتی ئەوە هەڵئەهێنجێ، کە ئێمە لێکچوونێك دەبینین لە نێوان ئەو ئەنجامەی لە (من)ی سەرکەوتوو وە بەدەستهاتووە

لەگەڵ ئەو بارە دەروونییە دامەزراو وئارامەی مرۆڤـ بەهۆی زاڵبوونی بەسەر ئارەزووەکانیدا دەستیکەوتووە، هەروەها بەهۆی بەدەستهێنانی هاوسەنگی نێوان داخوازییە جەستەیی و رۆحییەکانەوە[1].

پاش خستنەڕووی لێکچووەکان، نەجاتی رووی جیاوازی نیشان دەدات لە نێوان بەشەکانی دەروون لای فرۆید وسێ جۆرەکەی دەروون لە قورئانی پیرۆزدا. سەرەتا ئاماژە بە جۆرەکان دەروون دەدات لە قورئانی پیرۆزدا، کە حاڵەتی جیاوازن و دەروون لە ململانێی نێوخۆیدا هەریەك لەو سیفەتانە لەخۆ دەگرێت، ئەوانەش سێ بەشی جیاوازی دەروون نین و لە کاتی تێپەربوونی مرۆڤ بە قۆناغەکانی گەشەکردندا پێك نایەت، وەك بەشەکانی دەروون لای فرۆید. نەجاتی، بواری سێیەمی جیاوازی باس دەکات و ئاماژە بۆ ململانێی دەروونی بە پێی تیرۆیەکەی فرۆید دەکات، کە لەنێوان سێ بەشەکەی دەروون روودەدات، بە پێی قورئانی پیرۆز، ئەم ململانێیە لەنێوان لایەنی ماددیی و رۆحی لە کەسایەتی مرۆڤدا روودەدات، لە ئەنجامی ئەم ململانێیەوە سێ حاڵەتەکەی دەروون دێنە ئاراوە[2].

---

[1]. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٥، ص ٢١٦– ٢١٧.

[2].سەرچاوەی پێشوو، ص ٢١٨.

چوارەم/ دەروون لە روانگەی ئایەتەکانی قورئانەوە:

لێرەدا خوێندنەوەیەك بۆ ئەو ئایەتانەی قورئان دەکەین، کە راشکاون یـان تیلنیـشانێکن بـۆ دەروونـی مرۆڤایـەتی. کـارێکی زانـستی نییـە بانگەشەی ئەوە بکـەین کـە ئـەم خوێندنەوەیـە گشتگیر و هـەموو ئـەو ئایەتانـەی پەیوەسـتن بـە دەروونـەوە گرتۆتـە خـۆی. چـونکە وشـەی دەروون لە قورئاندا بەچەند واتایەك هاتووە، بـۆ نمونـە رۆح. لەوانەیـە لێکۆڵەر وای ببینێت، کە لە هێنانی وشەی دەروون لـە چوارچێوەیەکی دیاریکراودا، مەبەست چـەمکی دەروون نـەبێت، وەك لـەم تۆژنەوەیـەدا هـاتووە و نەکەوێتـە نـاو سـنووری خوێندنەوەکـە. ئـەوەش وامـان لێدەکات بەهـەوڵێك یـان بـە ئیجتیهـادێکی کەسـی هـەژماری بکـەین کـە لەوانەیە ئامانجەکەی بپێکێـت یـان نـا، رەخنـە و بۆچـوونیش لەسـەری کراوەیە لەلایەن ئەوانەی گرنگی بەم بابەتەوە دەدەن.

مرۆڤ لە روانگەی قورئانەوە، وەك لە هەندێ ئایەتی قورئانەوە تێگەیشتووم، بونەوەرێکە بەشوێن ئارامیدا دەگەڕێ، بۆ سووککردنی ئەو فشارە دەروونییەی لە گەڕان بەدوای پێداویستە زۆرەکانیەوە هەڵدەقوڵێ، ئەوەش دەبێتە هۆی بزواندنی ئەو وزانەی کە خوای گەورە پێی بەخشیوە. بۆم دەرکەوت کە (ئەبو یەزیدی بەلخی) تێبینی ئەم بابەتەی لە کتێبی "بەرژەوەندییەکانی جەستە ودەروون"دا کردووە، کاتێ لێکۆڵینەوەی لەسەر سازدانی دروستی دەروون کردووە[1]، وای دەبینێ

. [1] عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج١، ص ٢٩٢.

دەروونی مرۆڤ دروستی و نەخۆشی هەیە، دروستی دەروونی کاتێك دێتە دی کە هێزەکانی ئارام بن و هیچ نیشانەیەکی نالەباری دەروونی پێوە دیار نەبێت، وتووڕەیی وترس ودوودڵی بەسەریدا زاڵ نەبن.

هەروەها وزە و پێداویستییەکان، بەپێی ئەوەی کە مرۆڤ پێکهاتەیەکی دوانی هەیە، دابەش دەکرێن بۆ ماددیی، یان جەستەیی و نامادیی یان دەروونی، بەمانایەکی تر، مرۆڤ سیستمێکی پێداویستی و وزەییە.

وە دەکرێت پێداویستییەکانی مرۆڤ کۆبکرێنەوە وڕێکبخرێن بەم شێوەی خوارەوە:

١- پێداویستییەکانی ژیان: کە پێداویستی جەستەییە کە مرۆڤ هاوبەشە تێیدا لەگەڵ بوونەوەرە زیندوەکانی تردا، وەك خوای گەورە دەفەرموێت" کاتێ گفتوگۆ لەگەڵ ئادەم (سەلامی خوای لەسەر) دەکات: ﴿إِنَّ لَكَ أَلاَّ تَجُوعَ فِيها ولا تَعْرى، وأَنَّكَ لا تَظْمَؤُا فِيها ولا تَضْحى﴾ (طه: ١١٨-١١٩)، ئاماژە بۆ پێداویستی برسێتی و تینوێتی و جلوبەرگ و هاوسەنگی ثلةی گەرمای لەش دەکات.

٢- پێداویستییەکانی دەروونی: ئەمە پێداویستی تایبەت مرۆڤە، کە بنەمایەکی ڕۆحی، یان جەستەیی هەیە، وەك پێداویستی خاوەندارێتی و مانەوەو جوانی، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلاَّ أَنْ تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنْ الْخَالِدِينَ﴾ (الاعراف: ٢٠)، وە دەفەرموێت: ﴿ولَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وحِينَ تَسْرَحُونَ﴾ (النحل:٦).

ئەم پێداویستیانە مرۆڤ دەوروژێنن، وە جۆرێك لە بێئارامی بەرهەم دێنن، کە لە قورئاندا پێیدەوترێت تەنگەتاوی (الهلع)، لە ماناکانی

تەنگەتاوی: کەمی ئارامگرتن و بەرگەگرتن بە واتای جوڵە و خێرایی، مرۆڤ بە شوێن هۆکارێکدا دەگەڕێت، کە ئەم فشارە کەم بکاتەوە، کە قورئان بە جێگیری، یان هێوری ناوی دەبات. ئیبن مەنزور لە باسکردنی مانای "سکن/ ئۆقرەگرتن"دا دەڵێت: ئۆقرەگرتن دژی جوڵەیە و هەر شتێك هێور بوو ئۆقرەی گرتووە وهێمنە[1]. لە پەرتووکی (ریزبەندی فەرهەنگی المحیط)دا دەڵێت: (سکن، سکونا): بە واتای "جێگیربوو و ئۆقرەی گرت" وشەی (السکینة)ش بە واتای ئۆقرەی دەروونی هاتووە[2]. هەندێك لە زانایان کە ئاماژەیان بۆ جیاوازیەکی کەم لەنێوان ئۆقرەی دەروونی و دڵنیابوون کردووە، بۆ نموونە الهروی لە باسی قسەکردن لەسەر دڵنیبوون دەڵێت:"ئۆقرییەکە ئاسایشی دروستی نیمچە ئاشکرا بەهێزی دەکات، لەنێوان ئارامیو دڵنیاییو ئۆقرەیی دوو جیاوازی هەیە: یەکەمیان ئەوەیە، کە ئۆقرەگرتن هەندێ جار هەیبەت بەخشە، وە ئارامیو دڵنیایی ئاسایشە، کە پشووی تێدایە"[٣]. بە بۆچوونی نووسەر جیاوازی نێوان ئەم دوو زاراوەیە پەیوەندی بە قۆناغەوە هەیە، چونکە دڵنیایی پێش ئارامی دێت، لەبەر ئەوە ئەگەر کەسێك دڵنیا بوو، دەروونی ئۆقرە دەگرێت و ناڵێین ئەگەر کەسێك دەروونی ئۆقرەی گرت، ئەوکات ئارامو دڵنیا دەبێت، خواش لە هەموان زاناترە.

---

[1]. ابن منظور، محمد بن احمد بن عیسی، لسان العرب، بیروت، دار صادر، ١٩٥٦، ج١٣، ص ٢٢١.

[2]. الزاوي، الطاهري احمد، ترتیب القاموس المحیط، بیروت، دار الفکر ، د ت ،ج٢ ، ص ٥٨٨.

[3]عبدالحمید، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج٢، ص ٤٤٦.

ئەو ئۆقرەییەی لە قورئاندا هاتووە، چوار جۆرە:

١- ئۆقرەیی شوێنی: خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿واللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا﴾ (النحل: ٨٠)، واتە: ماڵەکانتانی بۆ کردوون بەهۆی ئارامگرتن و حەوانەوە.

٢- ئۆقرەیی کاتی: خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ والنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ (النمل: ٨٦) واتە: ئایا ئەو خەڵکە نەیان بینیوە، کە بەڕاستی ئێمە شەومان تاریك کردووە تا تێیدا بحەسێنەوە، رۆژیشمان رووناك کردۆتەوە.

٣- ئۆقرەیی مرۆیی: خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ومِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْواجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ (الروم: ٢١)، واتە: یەکێك لە نیشانەو بەڵگەکانی تری ئەوەیە، کە هەر لەخۆتان هاوسەری بۆ دروستکردوون، بۆ ئەوەی ئارام بگرن لەلایدا.

٤- ئۆقرەیی پەروەردگاریی: خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿هُو الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الفتح: ٤) واتە: ئەو خوایە خۆی ئارامی و هێمنی دابەزاندۆتە سەر دڵی باوەرداران.

خانوو و شەو و هاوسەر لەم ئایەتانەی پێشەوەدا بە ئۆقرەیی ناونراوە، لەبەر ئەوەی هەر یەکێك لەوانە پێداویستییەك لە پێداویستییەکانی مرۆڤ تێر دەکات، خانوو و پێداویستی گەڕان بەدوای جێی مانەوە وئاسایش پردەکاتەوە، بەهەمان شێوە پێداویستی رێزگرتن لە خود وجوانی پڕدەکاتەوە. بەهەمان شێوە لەشەودا پێداویستی هێمنی وپشوودان پڕدەکاتەوە. هاوسەر، پیاو بێت، یان ژن،

پێداویستی خۆشەویستی وسێکس ومندالْ وئاسایش پڕدەکاتەوە. ئەوەی کە پەیوەندی بەجۆری چوارەمەوە هەیە، لە ئۆقرەیی کە خودای گەورە دایدەبەزێنێتە سەر دڵی بەندەکانی لە کاتی ترسی زۆردا، بەشێوەیەك کە ئێمە نازانین چۆنە. جۆری پێنجەم لەئۆقرەیی سەرچاوەکە نوێژی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لەسەر مسوڵمانان، وەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿وصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ﴾ (التوبة: ١٠٣) واتە: لە کاتی مردنیان داوای ڕەحمەتی خوداوەندییان بۆ بکە، چونکە بەڕاستی دوعای تۆ مایەی دڵنیایی و ئارامییە بۆیان. پێموایە، کە ئەم جۆرە تایبەتە بە پێغەمبەرەوە (درودی خوای لەسەر بێت)، وبە کۆچی دوایی ئەم جۆرە ئۆقرەییە پچرا.

پرسیار لە (ئەبوحەیان تەوحیدی) کرا کە ئۆقرەیی چیە؟ ئەویش ڕوونی کردەوە کە ئۆقرەیی چەشنی زۆرە: سروشتی، دەروونی، ئەقڵی و خودایی. پاشان ئۆقرەیی دەروونی شیدەکاتەوە بەوەی کە بریتییە لە "هاوشێوەیی وردبوونەوەیە لە زانیارییە بەڵگەنەویستەکان، ڕێککەوتنی زانیارییە بەڵگەنەویستەکانە لەگەڵ وردبوونەوە، ڕۆشتنە بەرەو ئامانج بەشێوەیەکی گونجاو، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ویقارێك بە خاوەنەکەی بدات، وە بیر بکاتەوە بە بەردەوامی، سەری کز بکات بەبێ ئەوەی ڕاڕا و خەمبار بێت، پەنهان بێت بەبێ ئەوەی بێئاگابێت لە

دەوروبەری، وەپیاوەتیەکە هەڵەشەیی تیانییە[1]. تێبینی ئەوە دەکەین کە (ئەبوحەیان) جەختی لەسەر چەمکی خۆگونجان و رۆڵی لە بەدیهێنانی ئۆقرەیی دەروونی کردووە.

لەپاڵ ئەم پێداویستیانە، خوای گەورە سیستمێکی وزەی بەمرۆڤ بەخشیوە، بۆ تێرکردنی ئەو پێداویستیانە. چەمکی وزە لە قورئاندا جارێك بە وشەی (وسع) باسی کردووە، وەجارێکی تر بە (طاقة) ، وەك خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا ولاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا ولاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ﴾ (البقرة: ٢٨٦). ئەم ئایەتە پیرۆزە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات، کە مرۆڤ وزەیەك، یان توانایەکی دیاریکراوی هەیە، ئاماژە بە دابەشکردنی ئەم وزەیە بۆ ئەقڵی ﴿إن نسينا﴾، یان رەفتاری ﴿أو اخطأنا﴾ دەکات. بۆ پشتگیری ئەم دابەشکردنە، خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ولَقَدْ عَهِدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِن قَبْلُ فَنَسِيَ ولَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا﴾ (طه: ١١٥). قورئان باسی چەمکی دیاریکراوی وزە دەکات، وەك دەفەرموێ: ﴿ولاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ﴾ (البقره: ٢٨٦) دەکرێت هەمان مانا لە باسکردنی لاوازی سروشتی مرۆڤ دەربهێنرێ، لەفەرموودەی خوای گەورە: ﴿وخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا﴾ (النساء: ٢٨). زیاد لەو دوو جۆرەی وزە، کە لە ئایەتی کۆتایی سورەتی (البقره)دا هاتووە، جۆر، یان شێوەی سێیەمی وزەش هەیە،

---

[1]. سەرچاوەی پێشوو، ج٢، ص ٤٤٦.

که پەیوەستە بەو سۆزە (انفعال)و تورەییو ترسو دڵخۆشیو خەمباری. ئەم سۆزانە (انفعالات) دەربرینی گۆرانکارییە لەو وزەیەی، کە لەدەروونزانیدا بە سۆز ناو دەبرێت، پێشینەکان بە دەروونی توورە ناویان بردوە. بۆیە ئەم جۆرە وزەیە ئاماژەی پێدراوە لە قورئاندا، وەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿وأَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ ولَّى مُدْبِرًا ولَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ﴾ (النمل: ١٠)، ترس پاڵی بە موسا (سەلامی خوای لێ بێ) نا، کە سەرچاوەی ترسەکە جنۆکەیە، یان مارەکەیە، موسی هەڵبێ. کەواتە ترس وزەیە.

هەروەها خوای گەورە لە شوێنێکی تردا دەفەرموێت: ﴿وأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ ولَّى مُدْبِرًا ولَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ ولَا تَخَفْ﴾ (القصص: ٣١) کەواتە ترسە پاڵی بە موسا ناوە، کە سەرچاوەی ترسەکە جنۆکە یان مارەکەیە، کە موسا هەڵبێ. کەواتە ترس وزەیە، لە شوێنێکی تر خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ولَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ﴾ (الاعراف: ١٥٤) ئاماژەیە بۆ تووڕەیی، کە وزەیە، دەربڕینی (سکوت الغضب) ئەوەیە، کە تووڕەیی وزەیە، پەشێوییەکی دەروونی گۆڕانکاری جەستەیی دروست دەکات، کە زیاتر رەفتارێکی جوڵەییە. (ئیبن باجە) جۆرەکانی انفعال یان سۆز دەژمێرێت و ناویان دەنێ (دەروونی پاڵنەری/ النفس النزوعیە)، کە جووڵێنەری یەکەم لە مرۆڤ و ئاژەڵدا و دابەشی کردووە بۆ دوو پۆل: یەکەمیان:

خۆشەویستی، بە مانای هەنگاونان، وەك هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی خۆراك، دووەمیان: رق: واتە وازهێنان وەك ترس و بێزاری[1] .

وادیارە هەستی ترس‌و خەم سەرچاوەی سۆزەکانی تر بن، یان گرنگتریان بن، چونکە پێکەوە زۆر دووبارە دەبنەوە لە زۆربەی ئایەتەکانی قورئاندا، بەتایبەت ئەوانەی کە پەیوەستن بە ژیانی کۆتایی لە بەهەشتدا، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ (الاعراف: ٤٩) ئەم دیاردەیە پێویست بە هەڵوێستەیەکی کورت دەکات.

مرۆڤ بیرکردنەوەی لە نێوان دوێنێ‌و سبەیدایە، رابردوو چەندان لاپەرەی یادگاری سەرنجراکێشی خۆشەویستانی هەڵگرتووە و رۆژان تێپەڕین بێ گەڕانەوە، مرۆڤ هەست بە خەمباری دەکات لەسەر ئەو رابردووە کامەرانەی، هەروەها لەسەر ئەوەی، کە لە دەستی چووە لە کەسوکارو خۆشەویستانی. کاتێ بیر لە داهاتووش دەکاتەوە، هەست بەترس دەکات لە داهاتووی نادیاری سبەینێ، مرۆڤ لە نێوان خەمی رابووردوو و داهاتووە، بەڵام ژیانی کۆتایی لەبەهەشتدا هیچ لە دەستچونێکی تێدا نییە، کە جێی نیگەرانی بێت‌و هیچ نادیارێکیش نییە، کە جێی ترس بێت، دڵخۆشی راستەقینە ئەوەیە بەهەشتی بردۆتەوەو دوورکەوتۆتەوە لە دۆزەخ. گرنگ ئاماژەدانە بەوەی، کە خەمباری و ترس، یان خەمۆکی و دوودڵی لەو تەنگ و چەڵەمە و

[1]. سەرچاوەی پێشوو، ج٢، ص ٨٣٥.

سۆزانەی کە تووشی دەروونی مرۆڤ دەبێت، بە پێی جەخت کردنـەوەی ئەو کەسانەی سەرقاڵن بـە تەندروسـتی دەروونـەوە. رازی، ئامۆژگـاری دەکـات بـە سـەرقاڵبوونی دڵ بـە شـتە گرنگەکانـەوە، بیرکردنـەوە لـە کاروباری دوارۆژیش بکەیتە ئەرکێکی سەرشانی، چونکە پێـی وایـە کـە وێرانبوونبوونی دڵ لەترسی هەمیشەیی و خەمبارییی بەردەوامەوەیە[1].

لەمەڕ پەیوەنـدی پێداویـستیەکان بـە وزەکانـەوە، پێمـان وایـە کـە پێویستیانەی پەیوەستن بە ژیـانی مرۆڤـەوە، وەك پێداویـستی مانـەوە بەزیندوویی، پارێزگاری لەخۆکردن، وزەی عەقڵ لای مرۆڤـ دەبزوێنێـت (هەستکردن بە باری مەترسـی)، پاشـان رەفتـاری و دواتـر سـۆز. ئـەم ریزبەندییەی شێوەکانی وزە لەوەدا دەردەکەوێت کە خوای گەورە کاتێ گفتوگۆ لەگەڵ موسـادا دەکـات، کـاتێ بینـی گۆچـانەکەی دەگـۆڕێ بـۆ مارێـك و دەجوڵێـت زانـی کـە مەترسـییە (وزەیـەکی ئەقڵیـە)، هـەڵهات (وزەیەکی رەفتـاری جوڵەییـە) وتـرس دایگـرت (وزەیـەکی سـۆزانەیە)، ﴿وأَنْ أَلْقِ عَـصَاكَ فَلَمَّـا رَآهَـا تَهْتَـزُّ كَأَنَّهَـا جَـانٌّ ولَّـى مُـدْبِرًا ولَـمْ يُعَقِّـبْ﴾ (القصص: ٣١)، لەبەرئەوە، خوای گەورە فەرمانی پێکرد: ﴿يَـا مُوسَـى أَقْبِلْ ولَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ﴾ (القصص: ٣١). یـان خـوای گـەورە لـە باسـی هـاوەڵانی ئەشـکەوت لەحاڵـەتی خەوتنـەماوە درێژەکەیانـدا و هەڵگێڕانەوەیان بە لای راست و بەلای چەپ دا دەفەموێت: ﴿لَـوِ اطَّلَعْـتَ عَلَـيْهِمْ لَوَلَّيْـتَ مِـنْهُمْ فِـرَارًا ولَمُلِئْـتَ مِـنْهُمْ رُعْبًـا﴾ (الكهـف: ١٨)،

---

[1]. سەرچاوەی پێشوو، ج٢، ص٩٩٨.

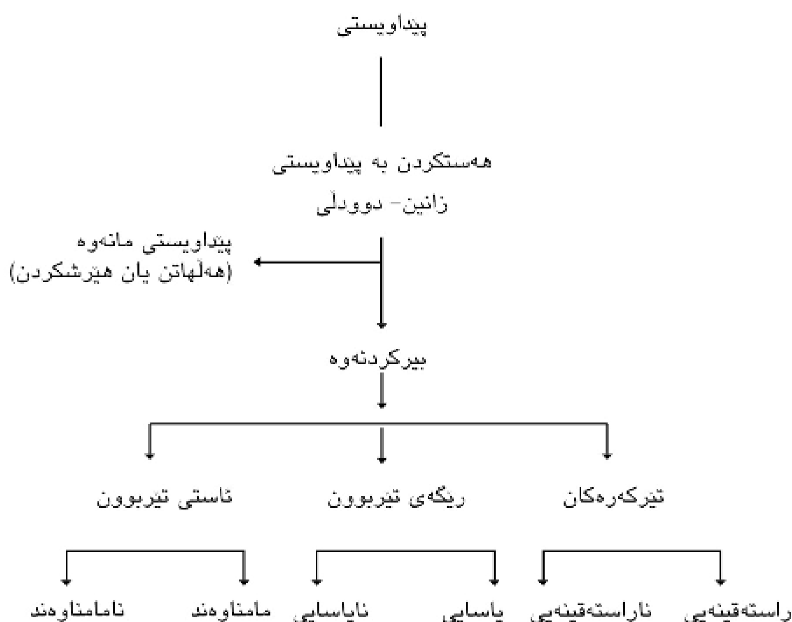
تەماشاکردنیان پێویستی بە وزەیەکی ئەقڵی هەیە، هەڵاتنیش لێیان پێویستی بە وزەیەکی جوڵەییە، وە تۆقین لێیان وزەیەکی سۆزییە.

کاتێ پێویستی بەهێز دەبێ، یان دەبێتە هەرەشەی راستەوخۆ بۆ ژیانی مرۆڤ، یەکەمجار وزەی ئەقڵی کاریگەر دەبێ، پاشان سۆز و دواتر جوڵێنەر، خوای گەورە گفتوگۆی پێغەمبەرێکی بەرێزی دەکات، دەفەرموێت: ﴿إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَشِلْتُمْ وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ (الانفال: ٤٣)، پاشان دەفەرموێت: ﴿وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا﴾ ئاماژەیە بۆ وزەی ئەقڵی، بەڵام ﴿لَفَشِلْتُمْ﴾. ئیبن کەسیر بە مانای ترسان شیدەکاتەوە، پاشان ئاماژە دەکات بۆ وزەی سۆز و ﴿وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ ئاماژەیەکی روونە بۆ وزەی رەفتاری. نمونەی زیاتر هەیە، کە لە چیرۆکی پێغەمبەر یوسف، کە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِذْ قَالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (٨) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ﴾ (یوسف: ٨ـ ٩)، براکانی یوسف تێگەیشتن، کە باوکیان یعقوب، یوسف و براکەی زیاتر خۆش دەوێ بە سەر ئەوانی تردا (وزەی ئەقڵییە)، هەستیان بە ئیرەیی کرد (وزەیەکی سۆزانەیە)، پلانێکیان دانا بۆ دوورخستنەوەی لە باوکیان (وزەیەکی رەفتارییە). و دیارە کە وزەی ئەقڵی لە پەیوەندی بە پێویستیەکانەوە بە سێ ئەرك هەڵدەستێ کە ئەمانەن:

١– تێگەیشتن لە حەقیقەتی پێویستی و بابەتی تێرکردنی.

٢– ڕێگەی تێرکردن و چۆنیەتیەکەی.

٣– دیاریکردنی ئاستی تێربوون. ئەم سێ ئەرکە، لەم ئایەتەی خوای گەورەدا دەردەکەوێت، کە دەفەرموێت: ﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (النحل: ١١٤)، حەڵاڵ ئاماژەیە بۆ ڕێگەی تێربوون و پاك دیاریکردنی جۆر، یان بابەتی تێربوون، یان تێرکەرە، دەفەرموێت: ﴿وكُلُوا واشْرَبُوا ولَا تُسْرِفُوا﴾ (الاعراف: ٣١)، ئاماژەیە بۆ ئەرکی دیاریکردنی ئاستی تێربوون، دەکرێت هێڵکارییەك بکێشرێت بۆ ڕوونکردنەوەی پەیوەندی نێوان سیستەمی پێداویستیەکانو وزەکان، بەم شێوەی خوارەوە:



لە هێڵکاریەکەوە ئەوە روون دەبێتەوە، کە چەمکی تێربوون لە قورئانی پیرۆزدا، هەر سێ لایەن دەگرێتەوە: جۆری تێرکەر، رێگەی تێربوون، ئاستەکەی. تێربوونی راستەقینە تەواو نابێت، ئەگەر تێرکەرەکە راستەقینە (حەڵاڵ)و رێگەی تێرکردنەکە دروست (یاسایی)و ئاستی تێربوونەکە مامناوەند (زیادەڕۆیی نەکردن) نەبێ. ئەگەر تاك ویستی کە پێداویستیەکەی بە تێرکەری ناڕاستەقینەیی تێر بکات، وەك ئەوەی قورئانی پیرۆز باسی لێوە دەکات: ﴿الَّذِي جَمَعَ مَالًا وعَدَّدَهُ (٢) يَحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدَهُ﴾ (الهمزة: ٢ـ ٣)، ئەوا پێداویستی مانەوە بە تێرکەری ناڕاستەقینە تێر دەکات، کە کۆکردنەوەی سەروەتو سامانە بە ئاستی نامامناوەند، کە دەربڕینی ﴿وعَدَّدَهُ﴾ ئاماژەی بۆ دەکات.

ئەوەی شایانی باسە کە ئیبلیس لە هەوڵی خەڵەتاندنی ئادەمو خێزانەکەی، پەنای برد بۆ وروژاندنی ئەو پێویستییە، وەك خودای گەورە ئاماژەی پێدەدا: ﴿فَوسْوسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ ومُلْكٍ لَا يَبْلَى﴾ (طه: ١٢٠)، وە ئایەتی: ﴿مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ﴾ (الاعراف: ٢٠) ئەمانە هەموویان ئاماژەن بۆ قەبارەی ریشەداکوتینی ئەو پێویستیە (نەمری) لە دەروونی مرۆڤدا. دەروون بە دوودڵی دەمێنێتەوە، تاوەکو پێویستیەکەی تێر نەبێ بە تێرکەرێکی راستەقینەیی‌و یاسایی‌و مامناوەند، بەڵام دەروونی ئارامو دڵنیا ئەو

دەروونەیە کە توانیویەتی پێویستیەکان تێر بکات، بە بابەتی ڕاستەقینەو ڕێگەی ڕاستو ئاستی مامناوەند.

شەنناوەی، ئاماژەی بۆ کەسایەتی ئاسایی کردوە، کە لە بەرنامەی دەروونی دڵنیاو ئارامدا خۆی دەنوێنێ‌و ڕەفتاری مرۆڤ لەسەر بنەمای پاڵنەرەکان دەوەستێ کە ڕەفتار دەجولێنێ، ووای دەبینێ، کە پێداویستیەکان دەبێت سێ مەرجی تێدا فەراهەم ببێت: دەبێت بەدیهێن بێت بۆ پەرستشی خودا، ئاوەدانکردنەوەی زەوی و تێرکردنی دەبێت لەسنووری یاسای خودا بێت، ئەبێ پابەندبێ بە مامناوەندێتی و میانڕەو بێت لەتێرکردنی پێداویستیەکاندا [١].

ئیبن تەیمیە–ش ئاماژەی بۆ ئەوەکردوە، کە دەتوانرێت ناوبنرێ بە دادپەروەری دەروونیو چەمکی دادپەروەریش فراوان دەکات، بۆ ئەوەی دڵ بگرێتەوە، دەڵێت: "دادپەروەری میانڕەویە، وەمیانڕەویش چاکسازی دڵە، وەك چۆن ستەم خراپبوونیەتی، لەبەر ئەوەیە کە هەموو تاوانەکان ستەمێکە مرۆڤ لەخۆی دەکات... چاکبوونی دڵیش لە دادپەروەریەوە و خراپبوونی لە ستەمەوەیە". هەروەها دڵ دەچوێنێ بە جەستەو دەڵێ: "گەر جەستە لە نەخۆشیەکەی چاکبوویەوە پێی دەوترێت: حاڵی مامناوەند بووە، وە نەخۆشیش لادانی میزاجە لە

---

[1]. الشناوي، محمد محروس محمد "الارشاد من منظور اسلامي" من :العاني، نزار، الاسلام وعلم النفس: مسرد لبحوث و دراسات التأصيل الاسلامي لعلم النفس ،مرجع سابق، ص٣٠٢.

دۆخی ئاسایی، بەڵام ئەستەمە بگەینە هاوسەنگییەکی رەها و بێخەوش، بەڵام بەبێ پلەکان دەگۆڕێت و چاکبوونی لە دادپەروەریدایە و نەخۆشیەکەی لە ستەمو لادانی لە رێی راستییە، دادپەروەری رووت و بێخەوش لە هەموو شتێکدا ئەستەمە چ لە رووی زانستییەوە بێت یان کرداری، بەڵکو بەپێی پلەکان دەگۆڕێت"[1].

رستەی کۆتایی ئیبن تەیمیە ئاماژەیە بۆ زاراوەیەك لەبواری دەروونساغی، کە زاراوەی (دروستی رێژەیی)یە، دروستی دروونی ڕەها نییە، بەڵکو بە شێوەیەك سەیر دەکرێت، کە پلەپلەیە. بەڵخی ئاماژە بۆ چەمکی دەروونساغی رێژەیی کردووە، کە دەڵێت:" ناکرێت لە سروشتی مرۆڤدا، کە هێزەکانی دەروونی بپارێزێت بە شێوەیەك کە نەکەوێتە ژێر کاریگەری هیچ نیشانەیەکی تووڕەیی، تۆقین، دڵتەنگی و هەموو نیشانە هاوشێوە دەروونییەکانی تر. خاوەنی ئەم دەروونەش لە دونیایەکدا دەژی کە خانەی خەمباری و دڵتەنگیەکانە و جێی گرفتو کارەساتە"[2].

هەروەها لەکاتی لێکۆڵینەوە لە چەمکی دەروونساغی لای هەریەك لە (مەسکویەو غەزالی)، نەبهان گەیشتە ئەوەی کە دەروونساغی لە رێگەی

---

[1]. ابن تيمية، احمد بن عبدالحليم، امراض االقلوب وشفاؤها، بيروت: دار القلم /١٩٨٦، ص ١٨١٩.

[2]. عبدالحميد، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج١، ص ٢٩٣.

هاوسەنگییەوە دێتەدی، چونکە نەخۆشی لاربوونی ئەو هاوسەنگییە، هاوسەنگیش لە دەروونداد دروستییە بۆ ئەو دەروونە [١].

محمد رفقی عیسا، گەیشتووە بەو ئەنجامەی، کە لێکۆڵەر لەم توێژینەوەدا پێیگەیشتووە، بڕوای وایە کە مرۆڤ لە دیدو بۆچوونی دەروونساغی ئیسلامییەوە پێویستە تێرکردنی پێداویستیەکانی بخاتە ژێر رکێفی ویستەکانیەوە، زاڵ ببێ بەسەر پاڵنەرەکانیو بیانخاتە ژێر رکێفی پێوەری قبوولکردن و ناوەندبوون، یان مامناوەندبوون تێیدا [2].

بەڵام دیدو بۆچوونی سۆفیگەر هانی ئەوە دەدات، پێویستییەکان تێرنەکرێن، مەگەر زۆر پێویست بێت، هە روەك حەکیم تورمزی ئاماژەی بۆ کردووە، تەمێکرنی دەروونیش ئەوەیە، کە لەهەندێك حەڵاڵ بێبەش بکرێت بۆ ئەوەی تووشی حەرام نەبێـت، وەراهێنانی دەروون ئەوەیە "کە قەدەغەی ئارەزووە دەرچووەکانی بکرێت، چونکە ناکرێت ئارەزووەکانی سەرپشك بکرێت، جگە لەوانەی پێویستن، لە شێوەی ناچاری، تاوەکو دەروون دەپوکێتەوە وئاگری ئەو ئارەزووانە

---

[1]. النبهـان، محمـد فـاروق، مفهمـوم الـصحة النفـسية لـدى كـل مـن مـسكويه والغزالـي، بحـوث ومناقـشات المـؤتمر العـالمي الرابـع للفكـر الاسـلامي عـن المنهجيـة الاسـلامية والعلـوم الـسلوكية والتربوية، مرجع سابق، ص ١٠٤١.

[2]. عيسى، محمد رفقـي، الدافعيـة: دراسـة نقديـة مـع نمـوذج مقـترح، بحـوث وماقـشات المـؤتمر العالمي الرابع للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلامية والعلـوم الـسلوكية والتربويـة، مرجـع سـابق، ص ١١٠٠.

دەکوژێتەوە، پاشان زیاتر قەدەغە دەکرێت، تاوەکو دەپوکێتەوەو سست دەبێت، هەرچەندە ئارەزووی لێ قەدەغە بکرێت، خوای گەورە رووناکی دەنێرێتە سەر دڵی بەهێز دەبێت و دەروونیشی لاواز"[1]. ئەم قسەیە پێویستی بە هەڵوێستەکردن هەیە. چۆن دەکرێت دەروون قەدەغە بکرێت لەو حەز و ئارەزووانەی، کە خوای گەورە حەڵاڵی کردووە؟ ئایا پێویستە دەروون قەدەغە بکرێت لە چێژوەگرتن لە حەڵاڵەکان، تا بێگومان ببێتە هۆی ئەوەی بیر لە حەرام نەکاتەوە؟ پێم وایە پێچەوانەکەی راستە، کاتێ دەروون قەدەغە دەکەین، کە پێداویستیەکان بە حەڵاڵ تێر بکات، بەرەو حەرام هانی دەدەین. وخودا پاداشت کەسی موسلمان دەداتەوە کاتێك بە رێگای حەلال پێداویستیەکانی تێر دەکات. بۆیە کاتێك رێگر دەبین لەوەی کە موسلمان بە رێگای حەلال پێداویستیەکان تێر بکات، بێبەشی دەکەین لە پاداشتی خودا. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر) ئەم جۆرە رەفتاری بیرکردنەوەیەی راست کردۆتەوە لە فەرمووە بەناوبانگەکەی، کە دەفەرموێت: (لە وانێکی ئێوەدا پاداشت هەیە) هاوەڵانی پرسیاریان کرد: ئایا گەر کەسێ ئارەزووی خۆی بە حەڵاڵی جێبەجێ بکات پاداشتی تێدایە بۆی؟ پێغەمبەر (دررودی خوای لەسەر) ئەم چەمکەی

[1]. عبدالحمید، ابراهیم شوقي و آخرون، علم النفس في التراث الاسلامي، مرجع سابق، ج١، ص٢٨٧.

بۆ راستکردنەوە و فەرمووی: ئایا ئەگەر بە رێگەی حەرام جێبەجێی بکات گوناهی ناگات"؟[1]، یان وەك چۆن فەرموویەتی. قسەکردن لەبارەی ئارامیو دڵنیایی دەروون دەمانخاتە بازنەی دەروونساغی و پەیوەندی بە ئاییندارییەوە، ئەمە لە بەشی داهاتوودا باس دەکرێت بە یارمەتی خودا.

---

[1]. مسلم وابن حنبل گێراویانەتەوە. بڕوانە:

ـ القشيرى، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم ، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، بيروت: دار احياء التراث العربي، (د .ط) (د .ت) ط٢، ص ٦٩٧، حديث رقم ١٠٠٦.

ـ الشيباني، احمد بن حنبل، مسند الامام احمد بن حنبل، تحقيق : شعيب الارناؤوط وآخرون، بيروت : مؤسسة الرسالة ط٢، ١٤٢٠، ١٩٩٩م ، ج٣٥ ، ص ٣٧٦ ، حديث رقم ٢١٤٧٣.

ـ مرسي، كمال ابراهيم، العلاقة الزوجية والصحة المنفسية في الاسلام وعلم النفس، الكويت: دار القلم، ١٩٩٥، ط٢، ص ٤١.

بەشی سێیەم
ئایینداری و دەروونساغی

بۆ تۆژینەوەی پەیوەندی نێوان ئاینداری و دەروونساغی، دەبێت لە پێشدا تۆژینەوە لە سەر پەیوەندی نێوان ئایینو دەروونزانی بەگشتی بکەین. چونکە دەروونساغی یەکێکە لە پسپۆریەکانی دەروونزانی، سروشتی پەیوەندی نێوان دەروونزانی و ئایین بە ئەرێنی و نەرێنی پێچەوانە دەبێتەوە لە سەر پەیوەندی نێوان ئایین بە دەروونساغیەوە.

یەکەم/ دژوارییەکانی پەیوەندی نێوان ئاینو دەروونزانی:

دەروونزانی لە سەرەتادا زانستێکی رۆحی بووە، بەهۆی یەکانگیری و تێکەڵبوونی توندی نێوان چەمکی دەروون و رۆح. زۆری نەبرد لێکۆڵینەوەی بواری رۆح و دەروون لێک جیابوونەوە ئایینزانەکان لێکۆڵینەوەکانیان تایبەت کرد بە لایەنی یەکەم، وفەیلەسوفەکانیش بەخوێندنی دووەمەوە سەرقاڵبوون. لە چەرخی هەستانەوەی ئەوروپییەکانەوە (رێنیسانس) روح چووە نێو بازنەی ئایین، لەو کاتەوە فەیلەسوفەکان بوون بە زانای دەروونی و ئەقڵ بووە بابەتی دەروونزانی.

لەسەدەی نۆزدەدا، دەرونزانان تیشکیان خستەسەر گرنگیدان بە هەستەکانو هۆشیارییەکان، لەژێر کاریگەری هەردوو قوتابخانەی بونیاتی و فەرمانی، بابەتی ئەقڵیان بۆ فەیلەسوفەکان جێهێشت، کە هیچکەسی تر لەو بوارەدا شان لە شانیان نادات. لەگەڵ دەرکەوتنی قوتابخانەی رەفتاری کلاسیکی، زۆربەی دەروونزانان تیشکیان خستەسەر لایەنی دیاری رەفتار و دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەیان دوورخستەوە کە لە تاقیگەدا ناتوانرێت بپێورێتو تێبینی بکرێت. بەڵام پێویستە ئاماژە بدرێت بەوە، کە لەسەدەی نۆزدەدا هەبوو، توانرا فەلسەفەو دەروونزانی لە چوارچێوەیەکی هزری کۆبکرێتەوە، وەك ولیام جیمس (١٨٤٢–١٩١٠)، بەڵام رۆڵیان سنورداربوو لە گێڕانەوەی رۆحی ونبوو بۆ ناو جەستەی بێ گیان.

ولیام جیمس، لەگەل ئەوەی کە لە پێشەنگەکانی قوتابخانەی پراگماتییە لە فەلسەفەدا و قوتابخانەی فەرمانگەرایی لە دەروونزانیدا، ئەو

بیرۆکانەی کە پەیوەستبوون بە ئایینەوە لە کتێبەکەی (جۆراو جۆربوونی ئەزموونە ئایینەکان)دا جێی بایەخی سەرقاڵان بە دەروونزانی نەبوو، وەك ئەوەی کە لە کتێبی (بنەماکانی دەروونزانی) رۆڵی هەبوو. لەگەڵ ئەوەشدا، تا ئێستا بەپێشەنگی دەروونزانی ئایینی هەژمار دەکرێت [١].

لە سەرەتاکانی سەدەی بیستدا کۆمەڵێك زانای بەناوبانگی دەروونی، ئاماژەیان بۆ گرنگی ئایین لە رێکخستنی کەسایەتی تاك کردووە. کارل گوستاڤ یونگ (١٨٧٥-١٩٦١)، لە بە ناوبانگترینی ئەو کەسانەیە، کە لەم بابەتە نوسیویانە، بەڵام بیرۆکەکانی لەکاتی خۆیدا بڵاوبوونەبوونەوە، بەهۆی زاڵبوونی قوتابخانەی دەروونشیکاری و رەفتاری لە گۆرەپانی دەروونزانیدا لەو کاتەدا، چونکە هیچ بوارێکیان بەکەس نەدا دەربکەون، تا حەفتاکانی سەدەی بیست. دەکرێت ئاماژە بۆ چەند ناوێکی پرشنگداری تر بکەین، کە پشکیان هەبووە لە گێڕانەوەی گرنگی ئەزمونی ئایینیو رۆحی لە بواری لێکۆڵینەوە دەروونییەکاندا، لەوانە: گۆردن ئەلپۆرت (١٨٩٧-١٩٦٧)، کە لە بابەتی کەسایەتی نوسیویەتی، پێوەرێکی داهێنا بۆ پێوانەی ئاییནداری. ئاراستەی ئاییندارانی دابەشکرد بۆ دوو بەش: ئاراستەی ئامرازی، ئاراستەی ئامانجی.

گۆردن ئەلپۆرت (Gordon Allport) لە کتێبەکەیدا "تاك و ئایینەکەی" وای دەبینێ، کە کرۆکی دەروونساغی و بەشی گەورەی تەندروستی بەهەمان شێوە، خۆی لە سروشتی باوەڕەکانی تاکدا

---

[1] Kelly EW Jr “spirituality and religion in counseling and psychotherapy”, 58

حەشارداوە. بیروبۆچوونە ناوەندییەکانی، کە پەیوەستن بە هەڵویستە کۆمەڵایەتییەکان لە جیهانی دونیاییدا و بیروبۆچوونە گەورەکانی، کە پەیوەستن بە سروشتی ئەو گەردوونەی تێیدا دەژی، سەرەڕای ئەوەی کە پسپۆرانی دەروون و ئاین زاراوەی جیاکەرەوە بەکاردەهێنن، بەڵام دید و بۆچوونیان هاوشێوەیە لەو بوارانەدا کە پەیوەستن بە بنەماکان و سروشتی دەروونساغی و چارەسەری دەروونی[1].

ئەبراهام ماسلو ((1908-1970 Abraham Maslow))، کە قوتابخانەکەی بە مرۆڤدۆستی لە بواری رێنمایی وچارەسەرکردنی دەروونی ناسراوە. رۆڵێکی دیاری هەبووە لە پرۆسەی گێڕانەوەی رێز و متمانە بۆ ئایین لای سەرقاڵانی بواری زانستی دەروونی. نەجاتی پێی وایە ئەبراهام ماسلو لەو دەروونزانانەیە کە بانگەشەیان کردووە بۆ پێویستی گرنگیدان بە لایەنی رۆحی لە رەفتاری مرۆڤدا [٢]. پاش نزیکەی دوو سەدە، زەمینە لەباربوو بۆ گفتوگۆی نوێ لەبارەی گێڕانەوەی رۆح بۆ زانستی دەروون، بێ ئەوەی کە قسەکەر لەو بوارەدا بترسێ لەوەی قسەکان ببێتە جێی گاڵتەی هاوڕێکانی، یان تۆمەتباری بکەن بە نازانستی. نووسراو زۆر بوو لەبارەی گرنگی ئایینو لایەنی رۆحیو کاریگەرییان لەکەسایەتیدا، ئەمەش وایکرد لە وایکرد کە رۆبێرت کویسیس (Kusis) بڵێ: لە ئێستادا وەرچەرخانێکی گەورە هەیە لە

[1] Allport G.W. “The Individual and His Religion: A psychological interpretation (NewYork: The Macmillan Company -1950)109.

[2]. نجاتی، محمد عثمان، مدخل الى علم النفس الاسلامي، القاهرة، دار الشروق، ٢٠٠١ / ص ٥٠.

بۆچوونی بەشێکی فراوانی پسپۆرانی چارەسەر بەرەو ڕێزگرتن و نرخاندنی ماناو کاریگەری بیرو بۆچونەکانو راهێنانە رۆحییەکان"[1].

هەروەها کۆرێی (Corey) پێشبینی ئەوە دەکات، کە لەسەدەی داهاتوودا گرنگیەکی گەورە دەبێ، بە بابەتی تەواوبوون نێوان بۆچوونی رۆحی و کردارە رێنموونیکارەکان وئاماژە بۆ بانگەشەی کینس دەکات بۆ دامەزراندنی بزووتنەوەیەك بەرەو دەروونزانییەکی خاوەن رۆح[2]. دەکرێ پرۆژەکەی هێلميناك (Helminak) هەژمار بکرێت بۆ دامەزراندنی ئەوەی، کە ناو دەبرێت بە رۆحانیەتی زانستی، بەوەی کە پسپۆرانی زانستی نێوان دەروونزانی و ئایین کۆ بکاتەوە، هەنگاوێکی بەرەوپێشبەر بێ لەم بوارەدا [3].

ئەوەش کە پشتگیری لە گێڕانەوەی گرنگیدان و بەهای ئایین دەکات، لە نێوان سەرقاڵان بە دەروونزانی، ئەو هەوڵەیە کیلی (Kelly) پێیهەستاوە، کە لە لێکۆڵینەوە ئایینی و رۆحی لەلای رێنمونیکارو سەرقاڵان بە دەروونزانیو دەروونساغی و پزیشکی دەروونی، لە ویلایەتە یەکگرتووەکان. کیلی دۆزیەوە کە ٦٤٪ی رێنمونیکاران بڕوایان بە بوونی خودایەك هەیە، لە ٧٠٪ بە نزیکەیی بە پلەیەك ئاماژەیان داوە

[1] .Kuisis R "spirituality in psycholofgy"Quest "the quarterly news letter of the Counseling and human development center ,1996

[2] .corey G theiry and practice of counseling and psychotherapy (califotnia: Brooks / cole publishing Co. 1996)452

[3] .Helminak DA A scientific spirituality: the interface of pscyology and theology" the international Journal of psychology of religion 16 K no 1996)1-19

بە لایەنگیری لە ئایینێك، لە ٤٥٪ ئاماژەیان داوە بەوەی، کە چالاکیەکی چڕی ئایینیان هەیە، یان بەشداری لە بۆنە ئایینیەکاندا دەکەن.

هەروەها لە ٧٠٪ لە سەرقالان بە دەروونساغی بڕوایان بە هەبوونی خودایەك هەیە، لە ٤٠٪ چالاکیە ئاینیەکان دەکەن، لە٣٠٪یش لە پسپۆڕانی دەروونی خاوەن نۆڕینگە باوەریان بە بوونی خودایەك نییە، پێیان وایە بروابوون بە بوونی خودایەك خەیاڵە[1]. بۆ زیاتر گرنگیدانی لێکۆڵەرانی دەروونی بە ئاین و رۆحانیەت، سۆر (Thor) کۆمەڵێ وتار دەهێنێ، لە بارەی ئایین‌و رۆحانیەت، لە بوارەکانی دەروون لە ساڵانی (١٩٠٠و ١٩٥٩)، کە دەگاتە ٣٨٠٣ وتار، ژمارەی وتارە بڵاوکراوەکانیش لەم بوارەدا، لە نێوان ساڵانی (٢٠٠٠و ٢٠٠٦) گەیشتۆتە ٨١٩٣ وتار[2]. واتە ژمارەی وتارەکانی لە شەش ساڵی کۆتاییدا زۆر زیاترە لەو وتارانەی، کە بڵاوکراوەتەوە لە ماوەی شەست ساڵدا!. ئەمە ئاماژەیەکی روونە بۆ زیاتر گرنگیدانی لێکۆڵەرانی دەروونی رۆژئاوایی بەم بابەتە لەم ساڵانەی دواییدا.

---

[1]. Kelly, “Spirituality and religion in counseling and pscychotherapy”, 37-39

[2]. Thor, J “Religion and spirituality in pscychotherapy: An individual psychology perpective”(NewYork: Springer publishing company, 2010).

دووەم/ پەیوەندی نێوان ئایینداری و دەروونساغی:

پەیوەندی نێوان ئاینو دەروونساغی رەگێکی مێژوویی قووڵی هەیە، کە درێژ دەبێتەوە بۆ هەزاران ساڵ. تێگەیشتنی مرۆڤ لە نەخۆشی دەروونی، یان رەفتاری نائاسایی، پەیوەست بووە بە تێگەیشتنی ئایینەوە، ئیتر لە ڕووی دیاریکردنی هۆکارەکانی نەخۆشیەکەوە بووبێت، یان چارەسەرکردنی. بابلیەکان سەیری مرۆڤی نائاسایی (شاذ)یان بەوە کردووە، کە جنۆکەی تێچووە و ئەوە هۆکاری نەخۆشیەکەیەتی. بڕواشیان وابووە کە مرۆڤێك جنۆکە دەستی لێوەشاندبێت کەسێکی خراپەکارە، چارەسەریشی بە ئاشکراکردنی تاوانەکەیەتی، تاوەکو بتوانن نوشتە بخوێننەوە بۆ ئازاردانی جنۆکەکە و دەرکردنی لە جەستەی نەخۆشەکە[1].

بوچەرو هاوڕێکانی، وای دەبینن، سەرچاوەی کۆن هەن، کە ئاماژەی تێدایە بۆ رەفتاری نائاسایی، هەروەها چینییەکان و میسریەکان و عیبریەکان و ئیغریقیەکانیش ئەم جۆرە رەفتارەیان داوەتە پاڵ جنۆکە، یان خودایەك کە دەستی لە کەسێك وەشاندوە، یان چۆتە ناو جەستەیەوەو چارەسەری سەرەکی بۆ چارەی ئەو جنۆکانە لەجەستەدا بریتییە لە دەکردنیانە بە هۆکاری هەمە جۆر، لەوانە نزاکردن، جادووکردن، یادکردنو ژاوەژاو دروستکردن[2].

---

[1]. صالح قاسم حسين، علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، اربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٥، ص ١٧.

[2]. Butcher, J.N., Mineka, S. & Hooley, J.M. "Abnermal psychology: core concepts", (Boston: Pearson international edition , 2008) 10-11.

بۆچونی باو له رۆژئاوا لەسەرەتاكانی سەدەی بیستەم ئەوه بووه، كه ئایین یان، زیانبەخشه بۆ تاك و دەروونساغی، یان پەیوەندی به تەندروستی تاكەوه هەیه. سیگمۆند فرۆید دامەزرێنەری قوتابخانەی دەروونشیكاری، بۆچوونی كۆمەڵەی یەكەم، كه ئایین به ڕاڕایی سەركوتكارانەی كۆمەڵی هەژماردەكەن، ئەوەش له كتێبەكەیدا "داهاتووی خەیاڵ"[1]، روونی كردۆتەوه. فرۆید بیری ئاینی بەوه دادەنێ، وەك گشت دەسكەوته شارستانیەكان، كه سەرچاوەكەی پێداویستی مرۆڤه به بەرگری له خودی خۆی له دژی هێزه سروشتییه سەركوتكارەكان.

لەگەڵ دان پیانانەكەی فرۆید، كه ئایین گەورەترین كاریگەریی لەسەر مرۆڤایەتی هەیه، پێوایه كه ئایین هەروەك وەسواسی خۆسەپێنەر (الوسواس القهری) وایه لای منداڵان، له گرێی ئۆدیب سەرچاوەی دەگرێت، له ئەنجامی پەیوەندی دوانەیی لەگەل باوك. بەڵام دان بەوه دادەنێ، ئەگەر باوەڕدار زۆر پابەند بوو، دووره له مەترسییه جۆراوجۆرو دیارەكان له نەخۆشیه دەروونیەكان، بەوەی كه قبوڵی نەخۆشی دەروونی جیهانگەرایی قبووڵكرد، واته ئایین چیدی هیچ بوارێك ناهێڵێتەوه بۆ دەركەوتنی نەخۆشی دەروونی كەسی[2].

---

[1]. Freud, S. "Future of an illusion", James strachey (trans) NewYork: Norton& company inc, 1961), 43.

[2]. سەرچاوەی پێشوو، ص ٢١و ٤٣و ٤٤.

بەمانایەکی تر ئایین بە نەخۆشیەکی دەروونی هەژمار دەکات، کە پێویستە چارەسەر بکرێت، بەرزگاربوون لێی، یان بەپێی دەربڕینەکەی: کۆتو بەندێکە پێویستە بشکێنرێت. بەڵام ئێریك فرۆم بڕوای وایە کە "گەر بوترێت فرۆید دژی ئایینە، وتەیەکی چەواشەکارانەیە، مەگەر لە دیاریکردنێکی ڕەهای جۆری ئایین، یان ڕواڵەتی ئایین، کە ڕەخنەکەی ئاراستەکردوون، وە ئەو ڕواڵەتانەی کە پشتیوانی لێکردوون"[1].

(الصنیع) ڕەخنە لە هەڵوێستی فرۆید لە ئایین دەگرێت، دەکرێت لەم چەند خاڵەدا کورت بکرێتەوە:

١- ژمارەیەك لە لێکۆڵەران، تیۆریەکەی فرۆید بە زانستێکی ساختەکارانە دەژمێرن، لەبەر ئەوەی پشت بە بەڵگەی زانستی نابەستێ.

٢- دەرهاوێشتەکانی فرۆید لەسەر بنەمای نمونەی بچوك لە نەخۆشەکانی وەستاوە، لەبەر ئەوە بۆ گشتاندن باش نییە.

٣- فرۆید چەمکی ناڕوونی بەکارهێناوە، تەنها خۆی دەتوانێت ماناکانی لێك بداتەوە.

٤- بەگژاچوونی فرۆید بۆ راوبۆچوونی نەیارانی بۆچونەکەی و هێرشکردنە سەریان.

٥- پشتبەستنی فرۆید بە کەلتوری سۆفیگەرانی جولەکە کە زۆربەی گۆڕاوە و دەسکاری کراوە.

---

[1] . فروم ، أ ، الدین والتحلیل النفسي، ترجمة: فؤاد کامل، د م : مکتبة غریب، د ت، ص ٢٣.

٦- ئەو توێژینەوە زانستیانەی کراون لەسەر چالاکی شیکردنەوەی دەروونی فرۆید، سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە.

٧- فرۆید تەنها لەسەر ئایینی جولەکەو مەسیحی کاری کردووە، بێ ئاینەکانی تر، وەك ئیسلام، لەگەڵ ئەوەی بیروبۆچوونەکانی خۆی لەسەر ئایین گشتگیرکردووە بۆ سەر هەموو ئایینەکان، بەڵام ئەم میتۆدە نازانستیە[1].

لەگەڵ ئەوەشدا، بیرۆکەکانی فرۆید کاریگەری دەروونی نەرێنی هەبووە لەسەر ئایین، کاریگەریەکی گەورەی لە بەشی فراوانی سەرقاڵان بە دەروونزانی کردووە، ئەوەی پاڵپشتی ئەم بیرۆکانەی کردووە ئەوە بووە، کە رێکەوتوو بووە لەگەڵ ئاراستەی دونیاگەرانی دژ بە ئایین، کە بازنەیەکی زانستیو وێژەیی هەبووە، بۆ ماوەی نزیکەی دوو سەدە. گرنگە لێرەدا ئەوە بهێنینەوە یاد، کە هەوڵێك هەبوو بۆ کۆکردنەوە لەنێوان تیۆری فرۆیدو مەسیحیەت، کە قەشەیەکی پرۆتستانتی سویسری پێیهەستاوە، کە ناوی ئۆسکار بڤیسترە، هاوڕێی فرۆید بووە و نامەیان لەبارەی بیرۆکەکانیانەوە گۆڕیوەتەوە .

بڤیستر، نمونەیەکی فرۆیدی لە دەروونشیکاری بنیاتنا و هەوڵیدا جووتی بکات لەچارەسەری ئایینی، بەڵام بڤیستر لە کۆتایی تەمەنیدا هیوابڕاو بوو لە تواناکانی لەسەر یەکانگیرکردنی نێوان تیۆری دەروونشیکاری و چاودێری ئایینی، کە کەنیسە پێشکەش شوێنکەوتوانی

---

[1]. الصنيع، التدين والصحة النفسية، مرجع سابق، ص ٤١-٤٢.

دەکرد، بیروڕای وا بوو، کە زانایانی ئایینی مەسیحی زیاتر گرنگی بە یاساکانی کەنیسە بەرەهایی دەدەن، لە گرنگیدان بە رۆحی زیندووی مرۆڤـ[1].

بۆ ئەوەی وێنەیەکی روون بخەینەڕوو سەبارەت بە هەڵوێستەکانی دەروونزانان لە سروشتی پەیوەندی نێوان ئایین‌و دەروونساغی، بەکورتی ئەوەی دێت دابەشکردنی کواکینیۆس و پریڤێت و کلیینتزە، بۆ ئەم هەڵوێستانە. پێویستە ئاماژەش بەوە بدەین کە دابەشکردنەکەی کواکینتۆس بۆ باسکردنی پەیوەندی نێوان چارەسەری دەروونی‌و ئایینە، بەڵام بەهۆی پەیوەستیی توندی نێوان دەروونساغی و چارەسەری دەروونی، هیچ کێشەیەك نابینین لە بەکارهێنانی ئەم دابەشکردنە بۆ باسکردنی پەیوەندی نێوان ئایین‌و دەروونساغی. کواکینتۆس‌و هاوڕێکانی، هەڵویستەکانیان دابەش دەکەن بۆ چوار هەڵوێستەی سەرەکی:

١- هەڵوێستەی ئایینی توند، بەپێی دەربڕینی خۆیان، کە مورەر دەینوێنێ.

٢- هەڵوێستی بێئایینی، کە ئەڵبێرت ئلیس دەینوێنێ.

٣- هەڵوێستی بێلایەنی، کە کارل روجرز دەینوێنێ.

٤- هەڵوێستی ئایینی میانەڕەو، کە توماس ئۆدین دەینوێنێ.

---

[1]. Quackenbos, S, Privette, G. & Kenltz, B. “Psychotherapy and religion : Rapprochement or Antithesis", Journal of counseling & development 65, 1986, 82-85.

١- هەڵوێستی ئایینی توندڕەو:

ئـەم هەڵوێـستە لەگـەڵ کاسـۆلیکی رۆمـانی، جولەکـەی تونـدڕەو و کەنیسەی ئەرسەدۆکسی رۆژهەڵاتی، کە پارێزگاری لە بیرۆکـەی ئـایینی کردووە دەگونجێت، خۆی بەتەنها دەسەڵات هـەژمارکردووە، کـە مـافی لێکدانــەوەی تــەوارتی هەیــە و بــەرەنگاری هــەموو جــۆرە هــەوڵێکی گۆڕانکـاری بۆتــەوە. مــورەر وای دەبینــێ، کــە ڕووی لــە ئاراســتەی ئەرسەدۆکـسیە، هۆکـاری کێـشە دەروونیـەکان بـەهۆی هەسـتکردنە بەتاوان لە ئەنجامی سەرپێچی کردنەوە. چـەمکی سەرپێـچی کـردن لای مـورەر بیرۆکــەی ئەنجامـدانی کـاری قەدەغـەکراو تێدەپــەڕێنێت، وای دادەنــێ، کــە خــەڵك بــەر لــە هــەموو شــت کۆمەڵایــەتین‌و هــەر جــۆرە رەفتارێکی خراپ پەیوەندییەکان تێکدەشکێنێت، کە لەسەر تەواوکاری‌و کۆبوونەوە وەستاوە و دەکرێت بە سەرپێچی، یان تاوان هەژمار بکرێت. مورەر هەروەها وای بۆ دەچێت، کە نەخۆشییە دەروونییەکان دۆزەخی زەویە، ئەو کەسانەی رەفتاری تێکشکێن، یان خۆرووخێن دەکەن، واتە سەرپێچی دەکەن و دەچنە ناوی. بە پێی بۆچـوونەکەی مـورەر بـواری چارەســەری دەروونــی هــەمووی لــە قەیراندایــە پێویــستە لەســەر چارەســەرکەرانی ئـایینی‌و نائـایینی، کـە هەوڵـەکانیان یەکبخـەن، بـۆ دۆزینــەوەی رێگەچـارەیەك بـۆ کێـشەکانیان. هــەروەها وای دەبێنــێ، کەنیسەکان هەستی نامۆبوونی تاك قـووڵتر دەکەنـەوە، ئەگـەر قەشـەی

چارەسەرکەر هەرەسیهێنا لە فەراهەمکردنی یارمەتییە رێنمونییەکان بۆ ئەو کەسانەی، کە گیرۆدەن بەدەست فشاری دەروونییەوە [١].

٢- هەڵوێستی بێ ئایینی:

سەرمەشقی ئەم گروپە ئەلپیرت ئیلیسە، دامەزرێنەری قوتابخانەی چارەسەری زانینی رەفتاریی، پاش فرۆید. ئەلیس وای دەبینێ، کە لە ئاییندا کۆمەڵێ بیرۆکەی نائەقڵی هەیە، کە هۆکاری ناجێگیریی سۆزەکانە لای تاك. بە پێچەوانەی مورەر، کەوای دەبینێ چەمکی تاوان هۆکاری راستەوخۆن بۆ هەموو هەڵچوونە دەروونیەکان، بەپێی بۆچونی ئەلیس پێویست نییە، کە خەڵکی هەست بەتاوان بکەن، ئەگەر هەڵەیان نەکرد بێت، وە پێویست نییە سەرزەنشت بکرێن لەسەر ئەوەی هەڵەدەکەن، لەکارەکانی مرۆڤدا چاکەو خراپە نییە. گفتوگۆیەك لە نێوان ئەم و ئالەن بیرگن روویدا، کە ئەو وای دەبینێ ئاینداری حاڵەتێکی نەخۆشی نییە [٢].

بەڵام لە وتارێکی تریدا ئەلیس، نکۆڵی لەوەکرد کە دژی ئایین بێت، و وتی: دژی هەموو نەریتەکانە، نەك ئایینەکان بەتەنها، کە بەوێنەیەکی توندو تەواوکار وەردەگیرێت، لەبەر ئەوەی تێکچوونی سۆز بەرهەم

---

[11]. سەرچاوەی پێشوو، ص٨٥.

[2]. Bergin, A.E. "Religion and mental health : A critical reevaluation and meta-analysis professional psychology: research and practice" 14 , no 2 -1993- 170-184

[3]. Quackenbos et al "psychotherapy and religion: rapprochement or antithesis", American psychologist 83.

دێنێت[1]، بەڵام وا دیارە ئەلیس رەخنەکەی لە ئایین سووکتر کردۆتەوە. لە وتارێکیدا، کە لە نەوەدەکانی سەدەی رابردوو بڵاویکردەوە، دەڵێ کە ئەو دژی ئایین نییە بە گشتی، بەڵکو دژی ئایینداریيەکی چەقبەستوو و سنووربەزێن و گوێڕایەڵی کوێرانەیە کە سەرچاوەی مەترسییە لەسەر حاڵەتی سۆزداری.

٣- هەڵوێستی بێلایەن:

بێلایەنی ئایینی هەڵوێستیکە، کە زۆربەی چارەسەرکەرە دەروونییە دونیاگەرەکان پەسەندی دەکەن، لەبەر ئەوەی سەیری خەڵك دەکەن لە سەرئەوەی، کە ئارەزووەکیان هەیە بۆ بەدێهینانی خودی، بە پێی تیۆریەکەی کارل روجرز، ناوبراو بە چارەسەری تەرکیز لە سەر تاك و لەلایەن زۆرینەی سەرقاڵان بە رێنمونیکردنو چارەسەری دەروونیشەوە، پەسەندکراوە.

پاشخانی تیۆری ئەم هەڵوێستە، ئاراستەی دیاردەگەرایی (فینۆمینۆلۆجی)، کە دان دەنێ بە تایبەتمەندیی چوارچێوەی زانینی هەموو کەسێك، بەڵکو بە سەرچاوەیەکی گرنگی نەریتی دەژمێرێتو تەماشای خەڵکی دەکات بەوەی، کە ئارەزوویەکیان بەرەو گەشەکردنی کەسیو تەندروستی سوودبەخش لەسەر ئاستی تاكو گەردوون هەیە.

[3].Quackenbos et al. "psychotherapy and religion: rapprochement or antithesis", 83 American psychologist 47, no. 3 -199, 428-429

هەروەها چارەسەرکەری دەروونی کە خاوەنی ئەم هەڵوێستەیە خۆی بێلایەنە بەرامبەر نەریتی ئایینیو نائاییینەکانی چارەسەرخواز. ئەرکی سەرشانیشی ئەوەیە کە راستگۆ و روونبێژ بێت، کاتێك داوای لێدەکرێت، کە بەهای کەسێتی بۆ سەردانیکەری چارەسەرخواز بدرکێنێت. چارەسەری دەروونی بە پێی ئەم هەڵوێستە هیچ بەهایەکی نییەو چارەسەرکەر هەوڵ نادات، کە بەهاکەی بەسەر چارەسەرخواز بسەپێنێت، ئایینی بێت، یان نا. ئەگەر چارەسەرخواز کەسێکی بێ ئایین بێتو چارەسەرکەریش کەسێکی پابەند بە ئایین بێ، ئەوە چارەسەرکار هەوڵ نادات چارەسەرخوازەکە رازی بکات، کە واز لە بێ ئایینیەکەی بهێنێت، بەڵکو رێز لەنەرێتی بێ ئایینی دەگرێت، هەر چەند رازیش نەبێت. ئامانج لەچارەسەرکردن یارمەتیدانی چارەسەرخوازە، بۆ بەدیهێنانی خودی خۆی. ئەم ئامانجە دەکرێت بەدیبهێنرێت بە هۆکاری ئایینی بێت یان بە هۆکاری تر[1].

٤- هەڵوێستی ئایینی مامناوەند (میانڕەو):

دەکرێت بەم جۆرە هەڵوێستە بووترێت هەڵوێستەی ئایینی بوونگەرایی، یان هەڵوێستەی ئایینی دامەزراو لەسەر تاك. کوامینبوسو هاورێکانی، هۆکاری هەڵبژاردنی وەسفی مامناوەند بۆ ئەم هەڵوێستە بۆ ئەوە دەگێڕنەوە، چونکە ئەم هەڵوێستە خاڵیە لەبیرۆکەی پێشتر، کە

1. Quackenbos et al. "Psychotherapy and religion: rapprochement or antithesis", American psychologist 83.

پەیوەستن بە سیفاتەکانی ترەوە. واشی دەبینن زۆربەی چارەسەرکاران ئەم هەڵوێستەیان هەیە لە کاری چارەسەر کردنیاندا، چونکە ئەم هەڵوێستە ڕێگا بە دەرکەوتن و روونبوونەوەی هەموو نەریتەکان دەدات بۆ چارەسەرکار، بەبێ ئەوەی بەهاکانی چارەخواز دەسکاری بکات.

نوێنەری ئەم هەڵوێستەش تۆماس ئۆدینە، کە وای دەبینێ ئەزموونی چارەسەریی مەسیحی تەریبە لەگەڵ ئەزموونی چارەسەریی دونیاگەری. بەڵکو وای دەبینێ لە چارەسەرکەری دەروونی، وێنەی قەشەیەکی دونیاگەرە کە ئەگەر سۆز و میهرەبانی راستەقینەی هەبوو و بەراستی ئەوەی ناخی دەربېرێت، خۆشەویستییە راستەقیینەکەی بۆ خودا ئاشکرا دەبێت، ئەمە ئەوەیە، کە یارمەتی چارەسەرخواز دەدات کە بزانێ چی لە دەروونیدا هەیە. بەپێی ئەم هەڵوێستە ئایین بە یارمەتیدەرێك هەژمار دەکرێت لە کاتی چارەسەری دەروونیدا، بەتایبەت لە ڕێی پەیوەندی کەسیی نێوان چارەسەرکەرو چارەسەرخواز [1] .

لە نێوان زانایانی دەروونی کەسانێك هەن، کە هەڵوێستیکی ناوەندیی دەگرن، لە بابەتی کاریگەری ئایین لە دەروونساغی–یدا، دەکرێت لێرەدا ئاماژە بۆ بۆچوونی (پیك) لەم بابەتەدا بکرێت، کەوای دەبینێ کاریگەری ئایین، لەوانەیە ئەرێنی یان نەرێنی بێت لە سەر تەندروستی. ئەگەر ئایین هانی دەمارگیری و بیر بەستوویی بدات لای شوینێکەوتوانی، ئەوا کاریگەری ئەم ئایینە نەرێنی دەبێت لەسەر

---

[1] . سەرچارەی پێشوو ، ص٨٤.

دەروونساغی، بەڵام ئەگەر هانی لێبووردەییو بیری میانەڕەوی بدات کاریگەرییەکی ئەرێنی دەبێت[١].

بەر لەوەی بچینە سەر پیشاندانی تۆژینەوەی کرداریی، کە لەبابەتی پەیوەندی نێوان ئاینو دەروونساغی دەکۆڵێتەوە، باشترە ئاماژە بۆ ئەو قسەیە بکەین کە دەڵێت هەڵوێستی زۆربەی زانایانی دەروونی رۆژئاوایی لە ئاین، یان ئایینەکان بەگشتی، وێنەدانەوەی هەڵوێستی دەسەڵاتی کەنیسەیە لەمێژووی ئەوروپادا. نابابەتیو نازانستییە، کە دیدو بۆچوونی خۆیان بەسەر هەمو ئایینەکاندا گشتگیر بکەن، ئەو ئایینانەی لەوانەیە ئەوەیان نەکرد بێت، کە کەنیسە دژی زانایانی ئەوروپا کردوویانە لە زیندان و ئازاردانو کوشتن. ژمارەیەك لەلێکۆڵەران لەم بوارەدا لەسەرەتای کێشەکانیان دانیانناوە بە بابەتی خۆخستنەپاڵ ئایینی مەسیحی، وەك کیلی کردوویەتی، یان بێلایەنی بەرانبەر ئاینی مەسیحی، وەك ئەمەی کە ریچاردزو بیرگن کردوویانە[٢].

---

[1]. Peck, S. “The road less traveled”, 221-222.

[2]. Kelly, "Psychotherapy and religion: Rapprochement or antithesis, Rechards, P.S & Bergin, A.E. “A spiritual strategy for counseling and psychtotherapy (Washington DC American psychological association , 1997),4

سێیەم: ئەو توێژینەوانەی پەیوەندی نێوان ئاییندارییو دەروونساغی دەگرنەوە

تۆژینەوە مەیدانیەکان، کە پەیوەندی نێوان ئایین، یان ئاییندارییو دەروونساغی باس دەکەن زۆر زۆرن، کە گەیشتونەتە ئامانجی ناتەبا و دژیەك. چەند لێکۆڵەرێك هەوڵیانداوە هۆکاری ئەم ناتەباییە روون بکەنەوە. ئەوەی دێت هەوڵێکە بۆ دەرخستنی گرنگترینی ئەو تۆژینەوانە.

ئەو توێژینەوەیەی، کە ئالان بیرگین لە ساڵی ١٩٨٤ پێیهەستاوە، لەو توێژنەوە پێشەنگانە دەژمێردرێ، کە هەوڵیدا ئەنجامی دژبەیەکەکانی ئەو لێکۆڵینەوانەی، کە پەیوەندی نێوان ئایینو دەروونساغی دەگرێتەوە، شیبکاتەوە[1]. ئەم توێژینەوە شیکردنەوەی (٢٤) لێکۆڵینەوە لە نێوان ساڵانی ١٩٥١ تاوەکو ١٩٧٩ دەگرێتەوە. ئەنجامەکەی بەم جۆرە بوو: بیرگین ئەوەی دۆزیەوە، کە رێژەی ٢٣٪ ئەم لێکۆڵینەوانە بوونی پەیوەندی نەرێنی نێوان ئایینو دەروونساغی دەرخست، لەکاتێکدا کە ٤٧٪ ئاماژەیان بۆ بوونی پەیوەندیەکی ئەرێنی کرد. لەبارەی ئەوەی ماوەتەوە، کە ٣٠٪ ، ئاماژەیان بۆ بوونی هیچ پەیوەندییەك نەکرد، لە نێوان ئایینو دەروونساغیدا.

[1]. Bergin, A.E. “Reliogiosity and mental health :A critical reevaluation and meta-analysis professional psychology "research and practice (1983),170-184 .

ئاشکرایە ئەم ئەنجامانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە رێژەی ئەو لێکۆڵینەوانەی دەڵێن پەیوەندی نێوان ئایین ودەروونساغی پەیوەندییەکی ئەرێنییە، زیاترە لە رێژەی ئەو لێکۆڵینەوانەی، کە دەڵێن پەیوەندی نێوان ئایینو دەروونساغی پەیوەندییەکی نەرێنییە.

بیرگێن، جیاوازی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی، بۆ جیاوازی روانینی لێکۆڵەرەکانو جیاوازی پێوەری بەکارهاتوو لە پێوانی کەسایەتیو ئایینیداری، گێڕایەوە.

لە ساڵی ١٩٩١دا، گارنتەر و لارسون و ئالین، هەستان بە توێژینەوەیەکی هاوچەشن بۆ لیکۆڵینەوە لە پەیوەندی نێوان دەروونساغی و پابەندبوونی ئایینی، لە رێی پێداچوونەوە ی تۆژینەوە کردارییەکان لەم بوارەدا، کە ژمارەیان گەیشتە ٢٠٠ تۆژینەوە . ئەوەیان بۆ دەرکەوت، کە زۆربەی ئەو تۆژینەوانەی پابەندبوون بە ئایین بە نەخۆشی دەروونییەوە دەبەستنەوە، واتە ئاماژە بە بوونی پەیوەندیەکی نێگەتیڤ لەنێوایاندا دەکەن، هەندێ پێوەری دیاریکراویان بەکارهێناوە بۆ دەروونساغی، کە لێکۆڵەران ناویان ناوە گۆڕاوە نەرمەکان، وەك تاقیکردنەوەی کەسایەتی و بەکارهێنانی کاغەزو قەڵەم، کە پێوانەی تێگەیشتنو بنیاتنانی تیۆری دەکات.

بە پێچەوانەی ئەوەوە، ئەو توێژینەوانەی، کە پەیوەندی ئەرێنییان تیا دۆزرایەوە لەنێوان پابەندبوونی ئایینی ودەروونساغی، ئەو پێوەرانەی بەکارهێنابوو تێیدا ناویان نا بە گۆڕاوە ڕەقەکان، وەك رووداوە رەفتارییەکانی ژیانی راستەقینە، کە دەتوانرێت تێبینی و

پێوانە بكرێت و بەروونیش دەزانرێت چی دەگەیەنێت، وەك دیاردەی خۆكوشتن وبەكارهێنانی ماددە هۆشبەرەكان و هی تر. ئەم تۆژینەوانە ئەوەشی تێدا دەركەوت، كە لاوازیی پابەندی ئایینی، لە زۆربەی كاتەكان پەیوەندی بە لادانی دەروونی پەیوەست بە لاوازیی كۆنترۆڵكردنی ئارەزووەكانەوە هەبووە، لەكاتێكدا پابەندبوونی ئایینی بالا، پەیوەستە بەو لادانانەی، كە پەیوەستن بەزیادەرۆیی لە كۆنترۆڵكردندا. ئەوەش روونبوویەوە، كە پێوەرە رەفتارییەكانی بەشداریكردن لەچالاكیە ئاینییەكان بە پلەی یەك پەیوەستە بە دەروونساغیەوە بەهێزترن لەپێوەری ئاراستەكان.

لە كۆتاییدا، لێكۆڵەران ئاماژەیان بۆ جیاكردنەوەی نێوان ئاییندارى ئامرازی وئاییندارى ئامانجی كردووە كە گۆردن ئەلپۆرت پێشنیاری كردووە، هەبوونی هەندێ جیاوازی نێوان ئەنجامی لێكۆڵینەوەكانی ئەم بوارە شی دەكاتەوە.

پاش دەیان هەوڵ لە لێكۆڵینەوەی زانستی، كە پەیوەندی نێوانو ئایینو دەروونساغی دەگرێتە خۆی لە ساڵی ١٩٢٨ تاوەكو ساڵی ١٩٩1، باتسونو شوینرەید و ڤینیتس، ئەنجامی تۆژینەوەكانیان بەم شێوەی خوارەوە كورت دەكەنەوە[1]:

---

[1]. Batson, C.D. Schoenrade, P. and Ventis, L. "Religion and the individual : A social-psychological perspective (NewYork: Oxford university press, 1993), 290-291, Ventis, W.L. "The relationship between religion and mental health", Journal of social issues, 51, no. 2 (1995)33-48.

لە سەرەتادا چەمکی دەروونساغیان دابەشکرد بۆ حەوت چەمکی لاوەکی، کە ئەمانەن: دیارنەبوونی نەخۆشی دەروونی، رەفتاری کۆمەڵایەتی پەسەند، رزگاربوون لە دڵەڕاوکێ، هەستکردن بە تاوان، تواناو کۆنترۆڵی کەسی، بەدیهێنانی خود، یان قبووڵکردنی، تەواوکاری کەسێتیو رێکخستنی، نەرمونیانی و کرانەوەی هزر. بەبۆچوونی ئەوان دژبەیەکبوونی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە پەیوەندی نێوان دەروونساغی و ئایین هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی ئەو گۆشەنیگایانەی کە لەرێیانەوە پێناسەی دەروونساغی کراوە. ئەو لێکۆڵەرانەی تەماشای دەروونساغیان کردووە بەوەی، کە خاڵیبوونە لە نەخۆشی، بۆیان دەرکەوتووە کە پەیوەندی نێوان دەروونساغی و ئایین پەیوەندییەکی ئەرێنییە، واتە چەند تاك زیاتر ئاییندار بێ، زیاتر دەروونی ساغترە، بەڵام ئەو لێکۆڵەرانەی تەماشای دەروونساغیان کردووە بەوەی کە توانای کۆنترۆڵکردنی کەسیو پەسەندکردنی خودە، یان بەدیهێنانو نەرمونیانی و کرانەوەی هزرە، ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە پەیوەندی نێوان دەروونساغیو ئاین، پەیوەندییەکی پێچەوانەیە، واتە هەرچەندە ئاییندار ی تاك زیادیکرد، دەروونساغی خراپتر دەبێت. بەڵام ئەوانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ چەمکی دەروونساغی کرد بەوەی، کە خاڵیبوونەوەیە لە نەخۆشیو رزگاربوونە لە دڵەڕاوکێ و هەستکردن بە تاوان و پەسەندکردنی خود، یان بەدیهێنانی و نەرمونیانیو کرانەوەی ئەقڵە، وایان بینیوە، کە پەیوەندی نێوان دەروونساغی وئایین پەیوەندییەکی ناڕوونە.

باتسون و هاوڕێکانی، پاش ئەمە هەستان بە دابەشکردنی چەمکی ئایینداری، یان ڕووکردنە ئایین بۆ سێ ئاڕاستە دابەش کرد:

ئاڕاستەی یەکەم کە ئایین بەکاردێنێ بە باسکردنی بە ئامرازێك بۆ بەدیهێنانی ئامانجە کەسییە دونیاییەکان (ئاڕاستەی ئامرازی). ئاڕاستەی دووەم بەو شێوەیە سەیری ئایین دەکات، کە خۆی لە خۆیدا مەبەست و ئامانجە (ئاڕاستەی ئامانجی). ئاڕاستەی سێیەم چێژ وەردەگرێ لە کرانەوە و سەرقاڵبوون بە پرسیارە بوونگەراییە گەورەکان، یان دەتوانرێت ناوببرێت بەئاراستەی پرسیارکەر. باتسون و هاوڕێکانی ئەوەیان بەدی کرد کە ئەم سێ ئاراستەیە لە چەند روویەکەوە پەیوەندی لاوەکییان بە چەمکەکانی دەروونساغییەوە هەیە لە ژمارەیەك گۆشەوە. ئاراستەی ئامرازی سوودبەخشی پەیوەندی نەرێنی بە دەروونساغییەوە دەرخست، بەدەر لە چۆنیەتی پێناسەکردنی. دەریشکەوت کە ئاراستەی ئامانجی و ئاراستەی پرسیارکەر پەیوەندی ئەرێنیان بەلای کەمەوە لەگەڵ هەندێ چەمکی لاوەکی دەروونساغی هەیە، ئاڕاستەی مەبەستی پەیوەندی ئەرێنی هەیە بە:

١- نەبووی نەخۆشی پتر.

٢- ئەو رەفتارە کۆمەڵایەتییانەی زیاتر پەسەندن.

٣- رزگاربوونی زۆرتر لە دڵەراوکێ (بەڵام نەك لە هەستکردن بە تاوان).

٤- توانای کۆنترۆڵی کەسیی بەهێزتر.

٥- تەواوکاری پتەو و رێکخستنی باشتری کەسایەتی.

بەڵام لەلایەکی ترەوە، ئەم ئاراستەیە پەیوەندی نەبوو بە:

١- پەسەندکردنی خودو بەدیهێنانی.

٢- کرانەوەی زیاتری هزرو نەرمونیانی. و نەبوونی پەیوەندی، لێرەدا مانای ئەوەیە، کە ئایینداره‌کان دەکرێت هزر کراوە بن، یان بە پێچەوانەوە خۆی لا پەسەند بێت، یان پەسەندی نەکات.

بەڵام ئاراستەی پرسیارکەر پەیوەست بوو بە پەیوەندییەکی ئەرێنی بە:

١- نەرمونیانی زیاتری هزر.

٢- توانای کۆنترۆڵی کەسیی گەورەتر.

٣- پەسەندکردنی زیاتری خود.

ئەم ئاراستەیە پەیوەندی نەبوو بە:

١- خاڵیبوونی لە نەخۆشی.

٢- رزگاربوونی لە دڵەڕاوکێ.

بۆ شیکردنەوەی جیاوازی نێوان پەیوەندی ئاراستەی ئامانجیو ئاراستەی پرسیارکەر بە دەروونساغیەوە، باتسونو هاورێکانی وایاندانا، کە ئاراستەی یەکەم هەوڵدەدات بۆ رزگاربوون لەخەمی پەیوەست بە بوونەوەرو چێژوەرگرتن لە هەستکردن بە لێهاتوویی دامەزراو لەسەر پەیوەندی تاك بە پەروەردگارییەوە، بەڵام ئەم ئاراستەیە بەهۆی کۆت و بەندی سەختەوە بیروباوەڕی تاك دەبەستێتەوە. لەلایەکی ترەوە، وایاندانا، کە ئاراستەی پرسیارکەر هەوڵنادات بۆ رزگاربوون لە خەموخەفەت، کۆتی بیروڕاکانیش ناکات بە شێوەیەکی وەها توندوتیژ.

تۆژینەوەکەی باتسون‌و هاورێکانی، ڕووبەڕووی رەخنەی هەندێ لە لێکۆڵەران بووەوە، وەك ریچارد و ئالان بیرگن. ئەم دوو لێکۆڵەرە گومانیان دروستکرد لە بوونی بڕگەی لایەنگری دژە ئایین لەهەندێ لەو ئامرازانەدا، کە باتسون‌و هاورێکانی، بۆ پێوانی دەروونساغی و ئاییندارى بەکاریان هێناوە [1].

(وولف) شێوازی پێشووی گرتۆتەبەر لەکاتی وەرگرتنی پەیوەندی نێوان ئایین‌و دەروونساغی. کە ئەنجامی تۆژینەوەکانی بەم شێوەیە کورت کردۆتەوە [2]:

پێوەری ئاییندارى مەبەستدار بە دڵنیاییەوە پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە بە قەناعەتکردن لە ژیاندا.

خۆگونجاندنی دەروونی‌و کۆنترۆڵکردنی دەروون وهەستانی کەسایەتی بە ئەرکەکانی، بەشێوەیەکی باشترو نرخاندنی خودو کۆنترۆڵکردنی ناوەکی و هەبوونی ئامانج لە ژیاندا ودروستی رۆحی، هەروەها خۆشی خۆگونجاندن و بەرزکردنەوەی ورە لای بەساڵاچووان‌و هەستکردن بە تاوان. بەڵام لە هەمانکاتدا ئاماژەی کردووە کە ئەم جۆرە لە ئاییندارى، کە پەیوەندیەکی نەرێنی بە دڵەڕاوکێوە هەیە، بەتایبەت دڵەراوکێی مردن‌و نیشانەکانی دەمارگیری‌و خەمۆکی و کۆنترۆڵ نەکردنی ئارەزووەکان، نەخۆشی نەرگسییەت. بەڵام لە

---

1. Richards, P.S. & Bergin, A.E. “A Spiritual strategy for counseling and psychtgtheropy” 80.
2. Wulff, D.M. “Psychology of religion: Classical and contemporary” (NewYork: John Wiley& sons Inc. 1997), 248.

پێوەرەکانی ئاییندارى ئامرازیدا، ئەنجامەکان ئاماژەیان کردووە بۆ هەبوونی پەیوەندیەکی ئەرێنی لەنێوان ئاییندارىو دڵەراوکێ، خەمۆکی، ترس لەمردن. وپەیوەندییەکی نەرێنی هەیە لە نێوان ئاییندارى و هەستکردن بەسەربەخۆیی و کۆنترۆڵکردنی ناوخۆیی.

بینیمان پێوەرەکانی ئایندارییی پرسیارکەر کە پەیوەندییەکی نەرێنی هەیە بەسەرنجڕاکێشانی کۆمەڵایەتیو نرخاندنی خود، هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی لاواز بەخەمۆکیو دڵەراوکێو ترس لە مردنو کرانەوەی هزر و ئاڵۆزکردنی زانینی، هەیە.

لە لێکۆڵینەوە شیکارییەکان، کە هەستاوە بەپێداچوونەوەی توێژینەوەکانی پێشوو سەبارەت بە پەیوەندی نێوان ئایینو دەروونساغی، تۆژینەوەکەی هاکنەی و ساندەرزە[1]. ئەم دوو لێکۆڵەرە هەستاون بە توێژینەوەی (پاش شیکار) بۆ ٣٤ لێکۆڵینەوە، کە لە ماوەی ١٢ ساڵدا لە ١٩٩٠ تا ٢٠٠١، ئەنجامدراون، نێوانی ئاییندارىو لێکگەیشتنی دەروونی وەرگرتووە. بینیان پەیوەندی ئەرێنی مانادار لەنێوان ئاییندارىو دەروونساغی هەیە. وە کۆمەڵێ لێکۆڵەر هەستان بە تۆژینەوەی تر، ئەمەش بە پێداچوونەوەیەکی رێکو پێك بۆ بیست تۆژنەوەی بڵاوکراوە لە نێوان ساڵانی ١٩٩٨– ٢٠٠٤، پەیوەندی

[1]. Hackney and Sandars “Religionsity and mental health: A meta –analysis of recent studies", Journal of the scientific study of religion 42,no 1 (2003) 42-55.

ئاییندارى و رۆحانیەت بە دەروونساغییەوە لاى هەرزەکاران.[1] . ئەم لێکۆڵەرانە ئەوەیان بۆ دەرکەوت، کە لە٩٠٪ ى ئەم توێژینەوانە ئاستى بەرزیان تیادەرکەوت لە ئاییندارى و رۆحانیەت، کە پەیوەست بوو بە دەروونساغى باشتر لاى هەرزەکاران، دەریشکەوت، کە رەهەندى دامەزراوەیىو رەهەندى هەبوونى لە رەهەندەکانى ئاییندارین و پەیوەندیەکى پتەویان بە دەروونساغییەوە هەیە. هەروەها بۆیان دەرکەوت، کە پەیوەندى نێوان ئاییندارى/ رۆحانیەتو دەروونساغى بەهێزتر بوو، لاى کوڕانو هەرزەکارە بە تەمەن گەورەکان، بە بەراورد بە کچانو هەرزەکارى تەمەن بچووك.

ئەوەى پەیوەستیشە بەپەیوەندى ئاییندارى بە دەروونساغى مسوڵمانان، توێژینەوەکەى رەشاد محمد موسا ئاماژە دەکات کە ئەو خوێندکارانەى ئاستى ئایینداریان بەرزە لە کوڕان و کچاندا، کەمتر نیشانەکانى خەمۆکى تیایاندا دەردەکەوێت، بەراورد بەو خوێندکارانەى کە ئاستى ئاییندارییان مامناوەند، یان نزم بوو [٢] .

(صالح ئیبراهیم ئەلصەنیع) ژمارەیەکى زۆرى لێکۆڵینەوە هێناوە، کە پەیوەندى نێوان ئاییندارىو دەروونساغى دەگرێتەوە لەم خشتانەى کە دێن کورتەى توێژینەوە عەرەبییەکانە:

---

[1]. Wong, Y. J., Rew, L, and Slaiakew, K."A sycstematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health", Issues in mental health nursing , 27(2006) 161-183.

[2]. موسى، رشاد محمد عبدالعزيز: الامراض النفسية" في علم النفس الديني، القاهرة : مؤسسة مختار، ١٩٩٦ ص ٤٢٥-٤٥٢.

خشتەی ژمارە-١- ئایینداریو دیاردەکانی لاوازی دەروونساغی

کورتەی هەندێ لەو توێژینەوە عەرەبیانە (الصنیع ٢٠٠٠)

خاوەنی توێژنەوەکەو بەروارەکەی	نمونەی وەرگیراو	گرنگترین ئەنجامەکانی
مصطفى احمد تركى ١٩٧٨	٩٩ خوێندکاری زانکۆ	پەیوەندیەك هەیە لەنێوان ئایینداری متمانە بەخۆبوون و نەرمونیانی هیچ پەیوەندیەك نییە لەنێوان کێشەی دەروونی و کرانەوە.
مصطفى الشرقاوى ١٩٨٥	٤٠٠ هەرزەکاری کوڕو کچ	ئایینداری نزمی پەیوەستە بە نیشانەکانی کێشەی دەروونی لەکاتێکدا ئاییناری بەرز و باڵای پەیوەستە بە خاڵیبوون لە نیشانەکانی دەمارگیری.
محمود عوده محمد ١٩٨٩	٥ ڕێنمونیکاری نەخۆشی رارایی کوشندە	بەرنامەی ئایینی چارەسەری ئەنجامی ئەرێنی داوە لە هەموو حاڵەتەکان.
محمد سید احمد حواله (نامەی ماستەر) ١٩٩٠	١٠٠ خوێندکاری زانکۆ	هەبوونی پەیوەندیەکی پێچەوانەیی لاواز لەنێوان دڵەڕاوکێی رەوشتیو لێکگەیشتنی دەروونی لای بنەماکانی ئایین.
اسعاد عبدالعظيم البنا ١٩٩٠	٢٠ خوێندکاری کچی زانکۆ	هەبوونی کاریگەری ئەرێنی لە خوێندنەوەی قورئانو یادکردنەکان و نزاکان لە چارەسەری دڵەڕاوکێ.
سهير كامل احمد ١٩٩١	٦ زیندانیکراوی مێ	لاوازی بەها ئاینییەکان لەلایان لەهۆکاری کەوتنە تاوانیان بووە.

محمد امين محمد خير عرقسوسي (نامەی ماستەر) ١٤١٢	١٤٤ نەخۆشی پەستانی خوێن	چاکبوونی حاڵەتی ئەو کۆمەڵەی کە گوێیان گرتووە لە نزای ئایینیو بەکارینهێناوە.
رشاد موسی ١٩٩٣	١٨٠ خوێندکاری زانکۆ	هەر چەندە تاك کەمتر ئایندار بێت هەلی دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی تیایاندا زیاتر بووە.
جلال محمد سلیمان بیومی (نامەی دکتۆرا ١٩٩٣)	٨٠٠ خوێندکاری زانکۆ	تاوەکو ئاستی پێگەیشتنی دەروونی کۆمەلایەتی دابەزێ تاك زیاتر دووچاری توندڕەوی دەبێت.
محمود غلابو محمد الدسوقی ١٩٩٢	٤٥٤ خوێندکاری زانکۆ مسوڵمانو مەسیحی	کۆمەڵێ ئاراستەی بەرزی دەرکەوتەی هەموو ئەوانەی ئاراستەی ئایندارییان بە رووکەشی تێدا بوو (مسوڵمانەکانو مەسیحیەکان) زیاتر ئارەزوویان بەرەو توندوتیژی هەبووە.
محمد محمد سید خلیل و محمد مهدی و عماد نصیر ١٩٩٤	١٨٤ ئالودەبووانو ئالودەنەبووان	ئالودەنەبووان زیاتر ئاییندار بوون، پتر شارەزابوون لەپەرستشەکانو ئەنجامدانیانو پتر شارەزابوون بە قەدەغەکراوەکانو کەمتر تووشی حەرام بوون و پتر رەوشتی جوانیان هەبووە لەچاو گیرۆدەبووان بە مادە هۆشبەرەکانەوە.
محمود درویش محمد١٩٩٥	٢٠ خوێندکاری زانکۆ	پلەی دڵەڕاوکی دابەزی لای ئەو کۆمەڵەیەی، کە چارەسەری ئایینیان پێدرا زیاتر لەو کۆمەڵەیەی کە ئەو چارەسەرەیان پێ نەدراوە.

خشتەی ژمارە (٣) ئاییندارى و دیاردەکانی لاوازی دەروونساغی کورتەی هەندێ لە توێژینەوەکانی سعودیە (الصنیع ٢٠٠٠)

خاوەنی توێژنەوەکە و بەروارەکەی	نمونەی وەرگیراو	گرنگترین ئەنجامەکان
فاطمة عبدالحق المهاجری نامەی ماستەر ١٤٠٩	٥٢٠ خوێندکاری کچی زانکۆ	چەمکی خود لای خوێندکارە کچەکان کە زیاتر پابەندبوون بە رەفتاری ئایینی باشتر بوو لەو خوێندکارانەی، کە کەمتر پابەندبوون.
عبدالله بن محمد الخراز ومنصور بن سفر ١٤١٢	٦٤ خوێندکاری زانکۆ	بوونی پەیوەندیەکی ئەرێنی، سەلمێنراو بەپێی ئامارەکان لەنێوان ئاییندارىو دەروونساغی.
عبدالرحمن بن محمد الصالح نامەی ماستەر ١٤١٣	٤٧٥ خوێندکار ناوەندی	بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی ئاماریی لەنێوان رەفتاری راست و دروست لە پەروەردەی خێزانی لەگەڵ ئاستی رەفتاری ئایینیو بوونی پەیوەندی نەرێنی بەپێی ئامار لە شێوازەکانی پەروەردەی خێزانی: (پشتگوێخستن، نادادپەروەری، دووبەرەکی، وروژاندنی هیوای دەروونی، دوودڵی، رەقی) لەنێوان ئەمانەو ئاستی رەفتاری ئایینی.

محمد جازع الشمری ١٤١٤	فەرمانبەری میری	بڕوای فەرمانبەرەکان بە بنەماکانی ئیسلامو جێبەجێکردنی، بەرهەمهێنان پتر دەکات و دەبێتە هۆی گەشەپێدانی شێوازی کارکردن.
سلیمان بن محمد القحطاني نامەی دکتۆرا ١٤١٧	٣٦٥ فەرمانبەری میری	پەیوەندیەکی ئەرێنی ئاماری هەیە لەنێوان ئاستی ئاییندارىو رازیبوون لە ئەرکی سەرشان.
سلیمان بن علی الدویرعات نامەی دکتورا ١٤١٧	٦٤٤ خوێندکاری زانکۆ	هەبوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لەنێوان رەفتاری رەوشتىو دەروونساغی.
خالد بن احمد السعدی ١٤١٧	٤٦٦ خوێندکاری زانکۆ	هەبوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی ئاماری لە نێوان ئاستی تێربوونی پێداویستییە دەروونیەکانو ئاستی ئاییندارى.
امل محمد ابراهیم بدر نامەی ماستەر ١٤١٨	٧٨٢ خوێندکاری کچی زانکۆ	پەیوەندی هاوسەنگی سۆزو متمانە بەخۆبوونو کرانەوە لای ئەو خوێندکارانەی کە خاوەن ئایینی بەرزبوون زیاترە بە جیاوازی ئاماری لەو خوێندکارانەی کە خاوەن رەفتاری ئایینی نزم بوون.
علی بن ابراهیم المحیش نامەی ماستەر ١٤١٩	٢٣٤ خوێندکاری زانکۆ	هەبوونی پەیوەندی ئەرێنی لە نێوان پابەندبوونی ئایینی و دەروونساغی.

خشتەی ژمارە (٤) ئاییندارى و دیاردەکانى لاوازى دەروونساغى

کورتەی هەندێ لە توێژینەوەکانى سعودیە —الصنیع ٢٠٠٠—

خاوەنى توێژینەوەکە و بەروارەکەی	نمونەی وەرگیراو	گرنگترین ئەنجامەکان
طریفة بنت سعود الشویحر ١٤٠٨	٢٠٠ خوێندکارى کچى زانکۆ	پلەی دڵەڕاوکێی دەروونى لاى ئەو خوێندکارانەی، کە کەمتر بڕوایان بەقەزاو قەدەر هەبوو، زیاتر بوو لەو خوێندکارانەی کە زیاتر بڕوایان پێی هەبوو.
طریفة بنت سعود الشویحر نامەی ماستەر ١٤٠٩	٢٧٨ فەرمانبەرى نێو مێی میری	هەبوونى پەیوەندییەکى نەرێنى ئامارى لەنێوان ئاستى پابەندبوونى ئایینیو ئاستى دڵەڕاوکێ لاى نێرینە.
صالح بن ابراهیم الصنیع ١٤١٠	٣٠٠ زیندانیکراو	هەبوونى پەیوەندیەکى نەرێنى ئامارى لەنێوان ئاستى ئاییندارىو رەفتارى تاوانکارىو مرۆڤە ئاساییەکان ئاستى ئاییندداریان بەرزترە لە کەسە زیندانیکراوان.
مسفر عامر عسیرى نامەی ماستەر ١٤١١	٩٢ نەخۆشانى دەروونىو خراپەکاران	خراپەکاران زیاتر ئاییندار بوون لە نەخۆشانى دەروونى.

احمد بن عبدالله السعيد نامەی دکتۆرا ١٤١٢	تاوانباران بێ ژماردنیان	ئاستی ئایینداری لای زیندانیکراوە نەگەڕاوەکان بەرزتر بوو، وەك لەو زیندانیانەی کە دەگەڕانەوە بۆ زیندان.
عبدالله بن ناصر السرحان ١٤١٥	٣٠٠ نەوجەوان	نەوجەوانە ساغەکان، ئەوانەی کە لەگەڵ قورئانی پیرۆزدا ژیاون‌و نوێژی بەکۆمەڵیان پاراستووە زیاتر لەو نەوجەوانانەی لایان داوە.
سالم سعید سالم الشهدی نامەی ماستەر ١٤١٦	٢٠٠ خوێندکاری زانکۆ	زیادبوونی ئاستی پابەندبوونی ئایینی بەرامبەر بەدابەزینی ئاستی هەستکردنە بەخەمۆکی.
عبدالله صالح السعدوی نامەی ماستەر ١٤١٧	٤٣٠ زیندانیکراو و کەسانی ئاسایی	تاوانکاران لاوازترن لە ئایینداریدا، وەك لەکەسانی ئاسایی.
سعید وهاس وجاری کنت ١٩٩٧	٦ نەخۆشی دەروونی	کۆمەڵەی چارەسەری ئەزموونی کە گوێیان بۆ قورئانی پیرۆزو نزاو بابەتی ئایینی گرتبوو، دووبارەبوونەوەو دوژمنداری توند تیایاندا دابەزی، بەهۆی ئەو دەنگانەی کە گوێبیستی بوون، هەروەها فشارو کاردانەوەی وروژێن کەم بوویەوەو تواناایان زیادی کرد لە پشتگوێنەخستن‌و بەراست وەرگرتنی ئەوەی، کە ئەو دەنگانە دەیلێت.

چوارەم/ لێكدانەوەی پەیوەندی نێوان ئایین و دەروونساغی:

١. دیدو بۆچوونی لێكۆڵەرانو بەرنامەكانیان لە لێكدانەوەی پەیوەندی نێوان ئایین و دەروونساغی جیاوازە. لێرەدا بۆ دوو ئاراستە كورتی دەكەینەوە:

٢. ١. ئلیسۆنو جیف لیڤین، ژمارەیەك شێوازی كار پێشكەش دەكەن، بۆ روونكردنەوەی كاریگەری ئەرێنی ئایین لە دەروونساغیدا، ئەوەی لەخوارەوە باسی دەكەین، خستنەروویەكی كورتە بۆ ئەو شێوازانە:[1]

أ) رەفتاری تەندروست وشێوازی ژیانكردنی كەسێتی: هەندێ ئایین جگەرەكێشانو خواردنەوەی مەیو بەكارهێنانی ماددە هۆشبەرەكانو ماددەی زیانبەخش بە جەستە، رەفتاری رەگەزبازی مەترسیدار قەدەغە دەكات. ئەگەر ئەم رەفتارانە وەلا بنرێن، تەندروستی تاك گەشە دەكات. زۆربەی ئایینەكان هانی لایەنگرانی دەدات لەسەر میانەڕەوبوون، هەروەها رەفتاری زیانبەخش وەلا بنێنو هانیان دەدات لەسەر پابەندبوون بە رێنموونیە رەوشتییەكانو دووركەوتنەوە لە هەڵسوكەوتی لادانو ناپەسەندی یاسایی، لەبەر ئەوە سەیر نییە، كە تێبینی ئاستی تاوانو بەلاڕێدابوونی رووداوەكان زۆر نزمن لەلای پابەندان بە رێنموونییە ئاینییەكانەوە. هەروەها ئەم

---

[1]. Ellison, C. G. and Levin, J. S. "The religion-health connection: Evidence, theory and future dirctions", Health education and Behavior 25, 6(1998)700-7001.

تۆژینەوانە ئاماژە دەکەن بۆ نزمبوونەوەی ڕێژەی ناکۆکی خێزانی لە نێوان ئاییندارەکان، لەوانەیە ئەم دیاردەیە بۆ دوو هۆکار بگەڕێتەوە، یەکەمیان: چوونە نێو چالاکییە ئایینەکان مەترسی جیاوازیو فشاری دەروونی دادەبەزێنێت. دووەمیان: تاك دەوڵەمەند دەکات بە تۆڕی پەیوەندی پاڵپشت هاوسەران و ئەندامانی تری خێزان.

ب) تەواوکاریو پاڵپشتیکردن کۆمەڵایەتی: توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە ئەوانەی بە ڕێکوپێکی لە بۆنە ئایینەکان ئامادە دەبن، تاکەکانی تۆڕێکی فراوانتریان دەبێت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و سوودمەند دەبن لە ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریو خزمەتگوزاری نێوانیان.

ت) ڕێزگرتنی خودو لێهاتوویی کەسێتی: چالاکی ئایینی جۆراوجۆر هەندێکجار ڕێزی تاك بۆ خودی خۆی بەرز دەکاتەوە و هەستێکی ناوەکی پێدەبەخشێت، دەربارەی بەهای ڕەوشتئامێزی خودی خۆی، وە هەستێك بە لێهاتوویی و پەیبردن بەوەی کە تاك بتوانێ کۆنترۆڵی کاروباری خۆی بکات. ئەمانە هەموو ئەو لایەنانەن، کە دەروونساغی تاکی ئاییندار گەشەی پێدەکات.

ث) سەرچاوەی خۆگونجاندن و ڕەفتارەکانی: گەلێك بەڵگە بەردەوام ئاماژە دەکات بۆ ئەوەی کە بیروڕاکانو ڕەفتاری ئایینی، کە سەرچاوەی کارا پێشکەش دەکات بەهەڵسوکەوت لەگەڵ هەڵوێستی پشێوی بارودۆخەکانی، زانراویشە کە خۆگونجاندن لەگەڵ پشێوییەکان هۆکارێکی بەهێزە، بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی، یان خێرا چاکبوونەوە لێی.

ج) سۆزی ئەرێنی: ئەنجامدانی رێورەسمە ئایینیەکان بەتاك، یان بە کۆمەڵ، دەبێتە هۆی تاقیکردنەوەی هەندێك لە هەستەکان، یان دەربڕینی هەستێکی دیاریکراو کە لەوانەیە کار بکاتە سەر چالاکییەکانی جەستە لە رێی ڕارەوی دەروونی - دەماری - بەرگریکار، یان ڕاڕەوی کوێرەرژێنەکان. ئەم هەستانە لێبووردن لەبەرامبەرو رازیبوون‌و خۆشەویستی دەگرێتەوە. بەڵام هەندێجار تاك هەستی نەرێنی تاقیدەکاتەوە لەم حاڵەتانەدا، وەك هەستکردن بە تاوان‌و ترس.

ح) بیروباوەڕی تەندروست: بڕوابوون بەوەی، کە راهێنانی ئایینی سوودبەخشە بە تەندروستی، یان ئەوەی خودا پاداشتی بەندە بە پێی گوێڕایەڵی‌و دڵسۆزی‌و پابەندی دەداتەوە، ئەمانە هەمووی بەسە بۆ ئەوەی کاریگەریەکی ئەرێنی لەسەر تەندروستی تاك بە جێبێڵێ و بڕوا و گەشبینی و هیوا هۆکاری یارمەتیدەرن بۆ گەشەکردنی دەروونساغی.

خ) نزاو کاریگەری لە تەندروستی: ئەم دوو لێکۆڵەرە پاڵپشتی بەهەندێ توێژینەوە دەکەن، کە بەروونی ئاماژە بۆ کاریگەری ئەرێنی نزا لەسەر لایەنەکانی تەندروستی دیاری نەخۆشانی دڵ، دەدات.

٢- (دول و سکوکان) نمونەیەکی زانەکی (معرفی) پێشکەش دەکەن، لە لێکدانەوەی کاریگەری ئایین لەسەر تەندروستی[1]. ئەم نمونە

[1]. Dull, V. T. and Skokan, L.A. "A cognitive model of relgion 's influence on health" Journal of social issues 51, no 2 (1995) , 49-64

زانستئامێزە وەستاوە لەسەر کاریگەری بیروباوەڕی ئایینی لە سەر تەندروستی ئەرێنی، یان نەرێنی، لە رێی دوو پرۆسەوە:

أ- هاندانی ئاییندارەکان لەسەر شوێنکەوتنی ئەو رەفتارانەی دەبنە هۆی پاراستنی تەندروستی وەك، دوورکەوتنەوە لەجگەرکێشان و ماددەی هۆشبەرو سەرخۆشکەرەکان.

ب- پاڵپشتی زانیاری، کە کاریگەری هەیە لەسەر هەڵسەنگاندنی سەرچاوەکانی فشاری دەروونیو کردارەکی لەرێی ئەوەی کە ناویان ناوە خەیاڵەکان و مانای رووداوەکان، وا لێرەدا بە درێژی ئەم بابەتە باس دەکەین:

- خەیاڵ: (دولو وسکوکان) ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن بیروباوەڕە ئایینیەکان ژمارەیەك شتیان تێدایە کە زاراوەی خەیاڵیان بۆ بەکارهێناوە و ئەم خەیالانە یان ئەرێنین وەك (چاکەکردنی بەسوودە هەر چەندە کەمیش بێت) یان نەرێنیە، وەك (خەڵکی وەك مەڕ وان، هێزێك یان کەسایەتیەکی رۆحی سەرۆکارییان دەکات).

خەیاڵیش بۆ سێ جۆر پۆلێن دەکەن:

- هەستی تاك بە ئەندازەی زاڵبوونی: هەستکردنی تاك بە زاڵبوون یان زاڵنەبوون، دەکرێت پەیوەست بێ بە پلەی دڵەڕاوکێی دەروونی، کە تاك تووشی دەبێت، کاتێ رووبەڕووی رووادوێکی ئازاربەخش دەبێتەوە. هەندێ لێکۆڵەر لە بواری ئایینەکان پەسەندی ئەو رایە دەکەن، کە نوێژ، یان نزا هەستی زاڵبوونی تاك گەشە پێدەکات، ئەمەش لە رێی بڕوابوون بە نوێژ، یان نزا، کە رێوشوێنی رووداوەکە دەگۆڕێ، یان لێکدانەوەی

تاك بۆ رووداوەكە دەگۆڕێت، یان مانایانەی كە لە نوێژ و نزادا هەیە بۆ تاك بە پێچەوانەوەی ئەمەوە هەندێ جار ئایین هەستی تاك بەزاڵبوون لادەبات، ئەمەش وای لێدەكات، كە زۆربەی بڕیارو رووداوە گرنگەكان ژیان لە قاڵبی ئەندازەی پەسەندكردنی لەلایەن خوای پاك و بێگەرد، یان زانایانی ئایین لێكبدرێتەوە. لێكۆڵەرەكان مەبەستیان ئەوەیە كە رژێمی قەدەغەكراوەكان و حەرامكراوەكان لە ئاییندا و ئازادی تاك كۆتو بەند دەكەنو هەستێكی وای دەداتێ، كە هیچ بژاردەیەكی نییەو ناتوانێ هیچ كارێك بكات.

- تێڕوانینی تاك بۆ خۆی، یان چەمكی خود لای تاك: ئەم دوو لێكۆڵەرە وای دەبینن، كە ئایین هەندێك رەهەندی گرنگ دیاریدەكات بۆ هەڵسەنگاندنی تاك لەلایەن خۆیەوە، یان چەمكی تاك بۆ خۆی. ژمارەیەكی زۆری سیفەت هەیە، كە لەبەر رۆشنایی ئەو سیفەتانەدا خەڵكی حوكم بەسەر خۆیاندا دەدەن، یان بەراوردی خۆیان دەكەن بە كەسانی تر. بیروباوەڕی ئایینی رۆڵێكی گرنگی هەیە لەپێناسەكردنی ئەم سیفەتانە و دیاریكردنی لە پێشترینەكانی، وەك ئەنجامێك بۆ بەراوردكردنی خودی مرۆڤ بەم سیفەتانە، رەنگە مرۆڤ خۆی لە جێگای ئەرێنی و بەهێزدا ببینێت یان جێگایەكی نەرێنی و لاواز. بۆ نموونە بیرۆكەی مرۆڤ دەربارەی پێگەی لە جیهاندا و پەیوەندی بە پەروەردگارییەوە و هەڵبژاردنی ستراتیجییەتی خۆگونجاندن، هەستكردن بە بەهێزیی و رێزگرتنی خودی خۆی پێدەنجشێ.

- **گەشبینیو ڕەشبینی:** بیروباوەڕی ئایینی، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەوەی، کە خەڵکی بەڕوانینێکی گەشبینیانە، یان ڕەشبینیانە لە ڕووداوەکان بڕوانن. گەشبین بڕوای وایە، کە ڕووداوی دڵخۆشکەر چاوەڕوانیەتی لە داهاتوودا، لەکاتێکدا ڕەشبین پێچەوانەی ئەمەیە. دولو سکۆکان، بڕوایان وایە کە گەشبینی زۆر دووبارە دەبێتەوە لە ڕێنموونییە ئایینیەکاندا و ئەمە یارمەتی خەڵکی دەدات بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ کێشەکانە ژیان. بەڵام پێیان وایە لە سزادانی خوای پاکو بێگەرد بۆ هەندێ کەس کاریگەری ڕەشبینی لای هەندێ کەس دروست دەکات. لێرەدا ئاماژە دەکەن بۆ چیرۆکی وێرانکردنی گوندی سدومو خەڵکەکەی، لەلایەن خوای پاکو بێگەردەوە، بەهۆی کردەوە خراپەکانیانەوە، تەنانەت خێزانەکەی پێغەمبەر (لوط)، بە پێی دەقەکانی تەورات، گۆڕا بۆ کۆڵەکەیەك لەخوێ، لەبەر ئەوەی دەرچوو لە فەرمانی خوای گەورە، کاتێ ڕووی وەرگێڕا بۆ دواوەو تەماشای ڕووداوەکانی وێرانبوونی گوندەکەی دەکرد. ئەوەی لەم چیرۆکە وەدەست دەکەوێت، کە خەڵکی تاقی دەکرێتەوە تا ئەوپەڕی، ئەمە وا لەهەندێ کەس دەکات سەرەڕای هێزی ئایینداریان، بیرۆکەی ڕەشبینی هەڵبگرن لەبارەی داهاتووەوە. ڕەشبینیو هەستکردن بەوەی، کە مرۆڤ هیچ هێزو توانایەکی نییە، لەسەر ئەو کردارانەی کە خودی مرۆڤ بەهێز دەکات و گەشەی پێ دەدات.

- ماناى ڕووداوەکان: (دولو سکوکان) ئاماژە بۆ سێ چوارچێوە دەکەن، کە مانا ببەخشێ بە ڕووداوەکە: چوارچێوەی یەکەم بەرجەستە دەبێت لە بڕوابوون بەوەی، کە ڕووداوەکان بە پێی ڕێکخستنەکانی خوای پاکو بێگەرد دەکەوێتەوە. چوارچێوەی دووەم ئەوەیە، کە ڕووداوەکان

بێ هودە ڕوونادەن، بەڵکو مەبەستدارن، یان بەخشینە، یان مەینەتییە.
چوارچێوەی سێیەم: گەشەی کەسیە، کەسێك وای دادەنێ ڕووداوێکی بە ئازار هۆیەکە بۆ بە هێزکردنی خود، یان بڕوای وایە، کە ڕووداوێك سزایە لەسەر سەرپێچیەك، کە ئەنجامی داوە.

لەسەر دیدو بۆچونەکەی (دولو سکوکان) ئەوە وەردەگیرێ، کە تەنها باسی لایەنی زانەکی ئاینی کردووە و لایەنەکانی تری پشتگوێخستوە، وەك نەریتە تەندروستیەکان، کە ئایین بانگەشەی بۆ دەکات. هەروەها پتەوی پەیمانە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان کۆمەڵەی ئاییندااران. بەکارهێنانی زاراوەی خەیاڵ بۆ بیروباوەڕی ئایینی ئاراستەیەکی زانستی نییە، بەڵکو کارێکە لە ناویدا بریارێك هەیە، کە زۆرێك لەسەرقاڵانی ئەم بوارە دووردەکەونەوە لێی. بە دڵنیایەوە خوێنەری بەرێز تێبینی ئەوە دەکات، کە زۆربەی لێکۆڵەران مەیلیان بەلای ئەوەدایە پەیوەندی نێوان ئاین و خۆگونجاندن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان بە هۆکارێکی نێوەنگیر بزانن بۆ ڕاڤەی نێوەنگیر بزانن بۆ ڕاڤەی پەیوەندی نێوان ئاین و دەروونساغی.

هەندێك لە لێکۆڵەرانیش هەستاون بە توێژینەوەی پەیوەندی ئاییندااری و خۆگونجاندن لەگەڵ فشاری دەروونی. لەبەر گرنگی ئەو بابەتەش، بەشی داهاتوومان تایبەت کردووە بە ڕوونکردنەوەی پەیوەندی نێوان چەمکی یەکتاپەرستیو فشاری دەروونی.

بەشی چوارەم
پەیوەندی نێوان چەمکی
یەکتا پەرستیو فشاری دەروونی

نمونەیەکی تیۆری

فشاری دەروونی، بوارێکی فراوانی داگیرکردووە لە ئەدەبیاتی ئەکادیمی بواری دەروونیو لە هۆیەکانی راگەیاندن، ئەمە مەودای بڵاوبوونەوەی فشاری دەروونی دەنوێنێت وەك دیاردەیەکی دەروونی و مەودای گرنگیپێدان یان گرنگیپێنەدانی پسپۆڕان و ناپسپۆڕان. (جمعه سید یوسف) ئاماژە بۆ گرنگی لێکۆڵینەوە دەربارەی فشارو رووداوەکانی ژیان دەکات لەسەر ئاستی جیهانیو ناوخۆیی[1]. لە رووی تیۆرییەوە، ئەم بەشە جەخت لەسەر گرنگی چەمکی یەکتاپەرستیو پەیوەندی بە فشاری دەروونییەوە دەکات. یەکتاپەرستی لەروانینی ئیسلامەوە بەهۆکارێکی ئەرێنی و کارا لە پاراستنی مسوڵمان لە فشاری توندی دەروونیو سووککردنی لە کاتی روودانیدا، هەژمار دەکرێت.

---

[1]. يوسف، جمعة سيد، ادارة الضغوط النفسية : مكوناتها واساليب تنميتها، في: الاسس النفسية لتنمية الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر عبدالحليم محمود السيد وآخرون ، القاهرة : المعهد العالمي للفكر الاسلامي وابتراك للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩.

یەکەم/ فشاری دەروونی: نمونەی رۆژئاوایی

بەر لەوەی بچینە سەر پەیوەندی نێوان فشاری دەروونیو یەکتاپەرستی، پێویستە ئەم دوو چەمکە بەجیا وەربگرین، پاشان دەرخستنی سروشتی پەیوەندی نێوانیان، بەڵام بەهۆی نەبوونی هێڵی روون بە چەمکی فشاری دەروونی لە کلتوری ئیسلامیدا، لەبەر ئەوەی چەمکێکی نوێی هاوچەرخە لەلایەکەوە، لەلایەکی تریشەوە پەرشو بڵاوە لەژێر بابەتو بواری زۆردا، کەواتە دیاریکردنی ئەم چەمکە گرانە لە روانگەی ئیسلامەوە. لەکاتێکدا لە شێوازی مامەڵەکردنی دەروونی رۆژئاوایی هاوچەرخدا قسەیەکی زۆر کراوە دەربارەی فشاری دەروونی. (جمعە سید یوسف) ئاماژە بۆ ئەم بابەتە دەکات و دەڵێ:

"لاڤ ئەوە لێ نادەین کە مسوڵمانانی پێشین لە دیاردەکەیان – مەبەستی فشاری دەروونیە– تۆژیوەتەوە بە ڕێبازێکی زانستیی بەرنامەدار، وەك ئەوەی ئێستای هەیە، بەڵام وردبینیان و هزریان لەو بارەیەوە وەك دەیپێشخەری و دەرگاوالآکردن، هەروەك چۆن لەزۆر زانستدا ئەو کارەیان کردووە"[1]. کەواتە باشترە دەست بکەین بە پێشکەشکردنی بیرۆکەیەك لەبارەی فشاری دەروونی لە دیدگەی رۆژئاواییەوە، پاشان نیشاندانی رۆڵی بیروباوەڕی یەکتاپەرستی لە پاراستنی باوەڕدار لە کەوتنەژێر هەژموونی فشاری دەروونییەوە.

---

[1]. سەرچاوەی پێشوو، ص ٢٥٩.

هەندێ لە تۆژەران رایان لەسەر دابەشکردنی سیانییە بۆ دەروازەکانی توێژینەوەی چەمکی فشاری دەروونی:[١]

١. دەروازەی دامەزراو لەسەر ورووژێنەر: وا لەفشاری دەروونی دەڕوانێت، کە وروژێنەر یان ئاگادارکەر بێت. (جمعە سید یوسف) وای دەبینێ، کە زۆربەی پێناسە بڵاوەکان لای دەروونزانان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە فشارەکان وروژێنەرن[2]. دەکرێت ئەم دەروازەیە بۆ دوو دەروازەی لاوەکی دابەش بکرێت، یەکەمیان بەرەیەك لەخۆ دەگرێت، کە بە ئاشکرایی دان دەنێ بە گرنگی هەڵسەنگاندنی تاك بۆ رووداوەکان. بەرەی دووەم ئەم جۆرە کارە مەعریفییە نێوەندانە پشتگوێ دەخەن. بۆ نمونە (سپیلبیرگر) بە پێی دەروازەی لاوەیەکی یەکەم وای پێناسەی فشاری دەروونی دەکات کە ئاماژەیەکە بۆ هەندێ بارودۆخی ژینگەیی، کە تا رادەیەك مەترسی دەروونی، یان جەستەیەکی دەرەکی تێدایە. هەروەها وای دەبینێ کە ئەو هۆکارەی فشاری دەروونی درووست دەکات دەکرێت وەك هەرەشەیەك بێت بۆ ئەوەی وەڵامدانەوەی دڵەڕاوکێ لای تاك بوروژێنێت. (چان) لەهەمان زەمینەوە، سەیری فشاری دەروونی دەکات، کە وروژێنەرن، یان هەڵوێستگەلێکن بەتوندی

---

[1]. Laux and Vossel "Theoretical and methodological issue in achievement related to stress and anxiety research" in achievement, stress and anxiety, eds. Hrone & Laux (Washington: Hemishpere publishing corporation , 1982)3-6

[2]. یوسف، ادارة الضغوط النفسية، سەرچاوەی پێشوو، ص ٢٦٦.

گونجاندن پەك دەخات. ڕووداوێك نابێتە سەرچاوەیەك بۆ فشاری دەروونی، مەگەر تاك خۆی وا وێنای بكات.

بەڵام لایەنگرانی دەروازەی لاوەكی دووەم وەك (هولمزو رەی) وای دەبینن، كە لێرەدا ڕووداوگەلێك هەیە هۆكاری فشاری دەروونین، بڕواشیان وایە مەودای دووبارە خۆگونجاندنی داواكراو بۆ هەڵكردن لەگەڵ گۆڕانكاریەكانی ژیان (بەچاوپۆشی لە هەڵوێستمان لەم گۆڕانكارییە) پەیوەستە بە ڕوودانی نەخۆشیەكەوە. ڕوون و ئاشكرایە كە ئەم دەروازەیە بابەتی جیاوازیی تاكەكەسی، لەهەڵسەنگاندنی هەڵوێستدا و ڕۆڵی لەهەستكردن بەفشاری دەروونی پشتگوێ دەخات.

كرینگ و هاوڕێكانی (جۆنسۆن، داڤید، نەیل) بەتایبەتی ئاماژە بۆ ئەم خاڵە دەكەن، كاتێ جەخت دەكەنەوە لەسەر ئەوەی دان بنرێت بەوەی كە خەڵك زۆر جیاوازن لە ڕێی وەڵامدانەوەیان بۆ ئاستەنگەكانی ژیان، یەك هەڵوێستە ئاستی جیاواز لە فشاری دەروونی لای تاك دەوروژێنێ[1].

٢. دەروازەی دامەزراو لەسەر وەڵامدانەوە: (هانز سێلی) پێناسەی فشاری دەروونی بەوە دەكات، كە حاڵەتێكە بەهۆی نیشانەی تایبەتەوە دەردەكەوێت كە هەموو گۆڕانكاری كاریگەری دیاری نەكراو لەناو سیستەمی بایۆلۆجیدا لەخۆ دەگرێ. باوەڕیش وایە كە (سێلی) لە نوسراوەكانی ئەم دواییەیدا مەیلی بەلای ئەوەدایە كە ڕەچاوی

---

[1]. Kring, A.M., Johson, S.L., Davison, G. C. and Neale, J.M. "Abnormal psychology" (New Jersey: John Wiley & sons , 2010)185.

وەرگرتنی مەعریفەی تاکەکەسی و لێکدانەوەی وروژێنەرەکان بکات.[١]

کرینگو هاورێکانی، پێیان وایە کە کێشە لەگەڵ ئەم دەروازەیە چڕ دەبێتەوە لەوەی، کە پێوەری فشارەکان تەواو روون نییە، لەبەر ئەوەی گۆڕانگارییە کار ئەندامییەکانی جەستە دەکرێت روو بدەن، لەئەنجامی ژمارەیەك شتەوە، کە ناکرێت بە فشار هەژمار بکرێت[٢].

٣. دەروازەی کارلێکی (interactional approach): فشاری دەروونی بە پێی ئەم دەروازەیە، کرداری کارلێککردنی نێوان تاكو هەڵوێستە. (کۆکس) وای دەبینێ کە فشاری دەروونی پێکدێت لە هەبوونی پەیوەندییەکی تایبەت لە نێوان کەسێكو ژینگەدا. ئامانجی ئەم دەروازەیە تێپەڕاندنی کەمو کورتی ئەو نموونانەیە، کە فشاری دەروونی بە شێوەیەکی بنەڕەتی بە وەلامدانەوە، یان وروژێنەر پێناسە دەکات، وجەختیش دەکاتەوە، کە فشاری دەروونی روودەدات لە کاتی بوونی هەڵەیەك لە هاوسەنگی نێوان داواکاری ژینگەیی و توانای بوونەوەرێکی ئەندامی لە وەڵامدانەوە. بەدەربڕینێکی تر فشاری دەروونی روودەدات لە کاتی بوونی ناهاوسەنگیەك لەنێوان داواکاریەکان و توانای وەڵامدانەوە، وەك ئەوەی تاك پێی بزانێت.

(جمعە سید یوسف)یش ئاماژە بۆ ئەم دەروازەیە دەکات بەوەی، کە هەوڵێکی سەرکەوتوویانەیە لەلای هەندێ لێکۆڵەر لە دیدو بۆچوونی

---

[1]. Laux and Vossel “Theortical and methodological issue in achievemen related to stress and anxiety research”, 4.
[2]. Kring , et al “Abnormal psychology”, 185

جیاواز له بارەی فشارەوە، وای دەبنیێ، کە ئەم لێکۆڵەرانە فشاریان پێناسە کردووە بەوەی (کە پەیوەندی نێوان تاك‌و ژینگەیە، ئەنجامی کرداری خەملاندنەیە، کە تاك پێهەڵدەستێت، وەپشکنینی سەرچاوەکانی تاك‌و مەودای توانایان بۆ بەرەنگاربوونەوەی داواکارییەکانی ژیان) [١].

دوو روانین لەم دەروازەیەدا هەیە، یەکەمیان وای دەبینێ، کە کرداری کارلێککردن لەنێوان دوو گۆڕاو (متغير)ی سەربەخۆدا دەبێت (کەسەکان، هەڵوێستەکان)، کە کاریگەریان لەسەر رەفتاردەبێت، وای دادەنێن، کە پەیوەندییەکی هۆکاری یەك ئاراستە (unidirectional causality)هەیە. لە کاتێکدا دووەمیان وای دەبینێ، کە پەیوەندیەکە هۆکاریی ئاڵوگۆڕییە (Reciprocal causaltion)، واتە هەڵوێستەکە خۆی بە تەنها کاریگەر نییە لە رەفتارو بەس، بەڵکو تاکیش هۆیەکی کاریگەرە لەو هەڵوێستەدا. هەندێکیش ماناکانی فشاری دەروونی پۆلێن دەکات، وەك لە توێژینەوە زانستیە هاوچەرخەکاندا هاتووە، بەم شێوەیەی خوارەوە[2] :

أ- فشاری دەروونی وەك رووداوێك، یان وروژێنێکی ژینگەییە، کەوا لە تاك دەکات هەست بە وروژان و فشاری دەروونی بکات. فشاری دەروونی بەم مانایە هۆکارێکی دەرەکییە.

---

[1]. یوسف، ادارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص ٢٦٧.

[2]. Rice, P. “Stress and health” (California: Brooks/Cole publishing company, 1992), 6.

ب- فشاری دەروونی وەك وەڵامدانەوەیەکی خۆییە، حاڵەتێکی هزری نێوخۆییە، کە بەکردارێکی خۆشی دەربڕ، پاڵنەری، لێکدانەوەیی، سۆزداری دادەنرێت کە لەناو تاکدا روو دەدات.

ت- فشاری دەروونی وەك کاردانەوەیەکی جەستەیی بۆ داواکاری، یان هۆکارە ناوەکییە ئازار بەخشەکان.

ئاسانە تێبینی بکرێت، کە ئەم دابەشکردنە زیاتر گشتگیرترە لەوەی یەکەم. دەکرێت، کە مانای دووەمو سێیەم لێك بدرێنو لەژێر مانای وەڵامدانەوە بەشێوەیەکی گشتی دابنرێت. ئەوەی ئەم دابەشکردنە پێویستی پێیەتی، چەمکی یان مانای کارلێککردنی نێوان ئەو گۆرانکاریانەیە، کە هۆکارن بۆ فشاری دەروونی.

دابەشکردنێکی تر هەیە بۆ نمونەکانی رۆژئاوا، لە تۆژینەوەی دیاردەی فشاری دەروونی و تێگەیشتن لێی، هۆبفۆڵ خستوویەتە روو، کە وای دەبینێ سێ نمونە هەیە بۆ توێژینەوەی فشاری دەروونی، کە ئەمانەن: نمونەی هاوسەنگی، کە فشاری دەروونی بە هەڵەیەك دەژمێرێت لەهاوسەنگی نێوان داواکاری ژینگەو توانای وەڵامدانەوەی تاك. نمونەی کۆمەڵایەتی دامەزراو لەسەر ئەوەی، کە خەڵك بەهۆی سروشتی کۆمەڵایەتیانەوە، دەبنە کاراکتەری ئەو رۆڵانەی، کە دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان بەدیدەهێنن، کاتێکیش رووبەڕووی ئاستەنگەکان دەبنەوە، لەم رووەوە توشی فشاری دەروونی دەبنەوە. هەروەها نمونەی بەها، کە وای دەبینێ فشاری دەروونی بەڵگەیە لەسەر دەستەوسانیی تاك، لەبارەی پێشبینیکردن، یان زانین، یان

بیرکەوتنەوە، یان وێناکردنی ئەو باوردۆخەی، کە لە بەهای کەم دەکاتەوە و ئەوەش بۆشایی نێوانی و ئەو بارودۆخانەی پەسەندن لە لایەن تاکەوە و فراوانی دەکات و هەڵی دەنێت لەسەر ئەوەی کە پێویستی بە نزیکبوونەوە هەیە لەو بارودۆخانەی لە بەهای بەرز دەکەنەوە. (هۆبفوڵ) نموونە تایبەتەکەی خۆی خستۆتە روو کە ناوی ناوە (پاراستنی سەرچاوەکان) کە دامەزراوە لەسەر ئەوەی خەڵك خواستێکی خۆڕسکی و ئارەزوویەکی بەدەستهاتووی هەیە بۆ پاراستنی لە جۆریەتی سەرچاوەکانیان و بڕەکانیان، وەلابردنی هەر حاڵەتێك، کە ئاسایشی ئەم سەرچاوانە دەخاتە مەترسیەوە[1] .

لێرەدا مەسەلەیەکی تری گرنگ هەیە، کە پێویستە ئاماژەی پێبدەین، ئەویش ئەوەیە، کە فشاری دەروونی هەمیشە حاڵەتێکی نەخۆشی بەردەوام نییە. تۆژینەوە دەروونییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە هەبوونی ئاستێکی مامناوەندی فشاری دەروونی کارێکی گرنگە لەژیانی دەروونی دروست[2]. مەبەست لە چارەسەری فشاری دەروونی لابردنی تەواوی نیە، بەڵکو سووککردنی پلەکەیەتی، لەبەرئەوەی حاڵەتی نەبوونی فشاری دەروونی نەرێنی هەروەك حاڵەتی فشاری دەروونی توند وایە،

---

[1]. Hobfoll, S.E. “The Ecology of stress” (NewYork: Hemisphere publishing corporation , 1988)17-25

[2]. Abdulla, S. A. "Stress among foreign students at the international Islamic university Malaysia(M ED thesis international Islamic university Malaysia, 1997) 12-14 & Bing, O. L. "Occupational stress faced by single and married female teacher: A case study "(M E D thesis international islamic university malasysia , 1998)20-22

بەمانایەکی تر زیادەڕۆیی و کەمهێنان لە فشاری دەروونیدا هەردووکیان حاڵەتێکی دەروونی نادروست دروستدەکەن، لەکاتێکدا، کە مامناوەندبوون لەئاستی فشاری دەروونی حاڵەتێکی ئەرێنی داواکراوی دەروونییە، هەربۆیە (هانز سێلی) فشاری دەروونی دابەش دەکات بۆ دوو بـەش[1]:
بەشی یەکەم پێی دەوترێ فشاری دەروونی ئەرێنی، ئەمە ئاماژە دەکات بۆ ئاستی فشاری دەروونی، کە پاڵمان پێوەدەنێ بۆ کرداری باش‌و چارەسەر کردنی کێشەکان، گەیشتن بەئاستی داهێنان ومتمانە بەخۆبوون زیاد دەکات. بەڵام بەشی دووەم پێیدەوترێ فشاری دەروونی نەرێنی، ئەو ئاستەی فشاری دەروونیە، کە کردارەکان دەشێوێنێت وئەرکی گونجاندنی جەستە خراپ دەکات، کە ئەمەش بەرۆڵی خۆی وەڵامدانەوە تێکدەدات، جەستەیی بێت، یان مەعریفی، و سۆزداری، یان رەفتاری. لێرەدا یەکێکی تر بەشی سێیەم زیاد دەکات، کە پێیدەوترێ فشاری دەروونی ئاسایی و بە فشارێکی دەروونی بێلایەن دەژمێردرێت، نە سوودی هەیە و نە زیان [٢].
بەڵام وادیارە ئەم جۆرە لە فشاری دەروونی، لەژیانی دەروونی راستەقینەدا بوونی نەبێت، ئەو کەسەی کە ئەم جۆرە لە فشاری دەروونی زیادکردووە، هیچ نمونیەکی نەهێنانەوە، کە پشتگیری لە بوونی وەها حاڵەتێك بکات.

1 .Trevor and simon anxiety and stress management(London and newyork routledge , 1990), 19

2 .S hafer W Estress management for wellness(foryworth : Harcourt brace college 1996)

دووەم/ سەرچاوەکانی فشاری دەروونی:

سەرچاوەکانی فشاری دەروونی لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت. لە باسکردنی سەرچاوەکانی فشاری دەروونیدا پێویستە مەودای جیاوازییە بەهەند وەربگرین، بۆ ئەوەی نەکەوینە ناو هەڵەی گشتاندن. ئەوەی کە زیاتر کارەکە ئاڵۆز دەکات ئەوەیە، کە هیچ پۆلێنێك نییە بۆ سەرچاوەکانی فشار، بەڵکو پۆلێنەکان ژمارەیان زۆرە، ئەوە تێکەڵکردنێك لای خوێنەر دروست دەکات. بۆ دوورکەوتنەوە لەم تێکەڵییە، (سید یوسف) فشارەکان دابەش دەکات بۆ:

- فشاری گشتی: بەهۆی بارودۆخی سروشتی یان مرۆییەوە دەبێت وکاریگەری دەکاتە سەر زۆرێك لەخەڵکی، کە ئەمانە دەگرێتەوە: جەنگەکان، فشاری سیاسی، رۆشنبیری، کۆمەڵایەتی، کارەساتە سروشتیو فیزیکییەکانو فشاری بارودۆخی گشتی لەئیشدا.

- فشاری تایبەت بە تاك: وەك سیفەتە کەسییەکان، یان نەریتە رەفتارییەکان، کە ئەمانە دەگرێتەوە: فشاری ناوەکی (جەستەیی: وەك نەخۆشیەکان، مەعریفی: وەك ئامانجی ناڕاستەقینەیی، سۆزداری: وەك دڵەڕاوكێ و ترس، کەسی: وەك هەبوونی چەند سیفەتێکی دیاریکراو، هەروەها فشاری خێزانی و کۆمەڵایەتی و فشار بەهۆی پیشەوە [١].

---

[1]. یوسف، ادارة الضغوط النفسية، سەرچاوەی پێشوو، ص ٢٦٩-٢٨٧.

سێیەم/ فشاری دەروونی لە ڕووی مەعریفییەوە:

مەبەست لە فشاری دەروونی لە ڕووی مەعریفییەوە ئەو حاڵەتەی مرۆڤـ نییە کاتێك ڕووبەڕووی بابەتێك دەبێتەوە کە نایزانێت بۆیە هانی دەدات بۆ جۆرێك لەگەڕان، بۆ ئاشکراکردنی ناوەڕۆکی بابەتەکەو ڕاستیەکەی، بەڵکو مەبەست لێرەدا لایەنی زانینیە لە سەر فشارە دەروونیەکەیە، بە مانای کاریگەری لایەنی زانینی لە فشاری دەروونی بە بوون و نەبوونی زانیاری.

خوێنەر تێبینی ئەوە دەکات، کە دەکرێت سەیری فشاری دەروونی بکرێت لەسێ گۆشەنیگاوە: هۆکارەکانی، سروشتەکەی، ڕێگەی چارەسەرکردنی.

لە سەیرکردنی هۆکارەکانی فشارە دەروونییەکان، هۆکاری جیاوازی تاکەکەسی زیاتر دەردەکەوێت تێیدا وەك لەوانی تر، ئەو ڕووداوەی کە دەبێتە هۆی فشاری دەروونی بۆ کەسێك، لەوانەیە نەبێتە هۆی فشاری دەروونی بۆ کەسێکی تردا، یان ببێتە هۆی فشاری دەروونی بەڵام بە پلەی جیاوازی بەرز یان نزم. سەرچاوەی جیاوازیەکە لێرەدا ڕووداوەکە خۆی نییە، بەڵکو لێکدانەوەی تاکە بۆی. قسەکردن لەبارەی جیاوازی تاکەکەسی مانای ئەوە نییە کە هەندێ ڕووداو هەن دەبن سەرچاوەی فشاری دەروونی بۆ گشت کەس، بۆ نمونە جەنگەکان یان کارەساتە سروشتیەکانی وەك بوومەلەرزەو ئاگرکەوتنەوە و لافاوو چەندانی تر.

لەگەڵ ئەوەی ئەم جۆرە فشارە دەروونیانە تووشی کۆمەڵێك کەس دێن، جیاوازی تاکەکەسی کار دەکات، تەنانەت لەناو تەوژمە کۆمەڵیەکەشدا، کاریگەری دەکات لە ئاستی جیاواز و نابێتە هۆی هەمان ئاست لە فشاری دەروونی لای ئەو کەسانەی، کە تووشی دەبن، هەندێ کەس لەبەرانبەر ئەو رووداوانەدا هێمن و نەترس دەمێنێتەوە، هەندێ کەسیش (بۆ نمونە) تووشی سنگەکوتە دەبێت لە ئەنجامی ئەو رووداوە.

ئێمە وەڵامی هەر ڕووداوێك دەدینەوە بە پێی پەیبردنمان بەو ڕووداوە، بە چاوپیۆشین لە سروشتی ڕووداەکە، واتە پێزانین سروشتێکی خۆییە، نەك کردارێکی بابەتیی پوخت بێت. پێزانینمان بۆ ڕووداوەکە چۆنێتی هەڵسەنگاندنو مەزەنەکردنمان دیاری دەکات بۆی، نەرێنی بێت، یان ئەرێنی، کرداری ئەو هەڵسەنگاندنەش زانینی توخمەکانی ڕووداوەکە و کاریگەری هەر توخمێك هەروەها هەڵسەنگاندنی تاك بۆ توانا و توانستەکانی خۆی، کە مەبەست لە هەڵسەنگاندن لێرەدا پێشبینی مەودای گونجاوە بۆ ئەگەری ئەوەی کە ڕووداوە ببێتە هۆی نەنگی و ئازار و زیان. ئەگەر تاك بیروڕای وا بێت، کە ڕووداوێکی دیاریکراو دەبێتە هۆی زۆرێك لە ئازار وکارەسات، کاردانەوەی یان خێرا و بەهێزو توند دەبێت، یان لەوانەیە تووشی

جۆرێك لە ئیفلیجی وەڵامدانەوەیی ببێت، کە ناتوانێت هەستێ بە هیچ کاردانەوەیەکی جەستەیی بۆ هەڵاتن لەو ڕووداوە.

هەڵسەنگاندنی تاك بۆ خۆی کاریگەری هەیە لەسەر توندی کاردانەوەی خۆی بەرانبەر بە ڕووداوەکان. گەر وامان دانا، کە دوو کەس تووشی یەك ڕووداو بوون کە توخمی هاوشێوەیان هەبوو لەگەڵ جیاوازی هەڵسەنگاندنی ئەو دوو کەسە بۆ خۆیان، یەکەمیان وای دەبینێ، کە توانای ماددی و ئەقڵیو پاڵپشتی کۆمەڵایەتی هەیە، کە بتوانێت بەرهەڵستی ئەو ڕووداوە بکات، لەکاتێکدا دووەم بیروڕای وایە، کە توانای ماددی و ئەقڵی لاوازو پاڵپشتی کۆمەڵایەتی نییە، لەسەر ئەو بنچینەیە وادەزانێت، کە ئەو ڕووداوە گەورەترە لەوەی کە بەرەنگاری ببێتەوە، یان بەرگەی سزاکان بگرێت. ئەنجامی هەڵسەنگاندنی ئەرێنی خود لای کەسی یەکەم، بەدڵنیایەوە چاوەڕوانکراوە دابەزینی ئاستی فشاری دەروونی لەلای روو بدات، بەڵام هەڵسەنگاندنی نەرێنی خود لای کەسی دووەم، لەوانەیە ببێتە سەرچاوەیەك بۆ ئاستی بەرزی فشاری دەروونی.

(موتەنەببی شاعیر) لە پیاهەڵدانی سەیفولدەولەی حەمدانی، وتویەتی:

علـى قدر اهل العزم تأتـي العزائم

وتــأتي على قــدر الكرام المكارم

وتعظـم في عين الصــغير صـغارها

وتصـغر في عين الــعظيم العـظائم

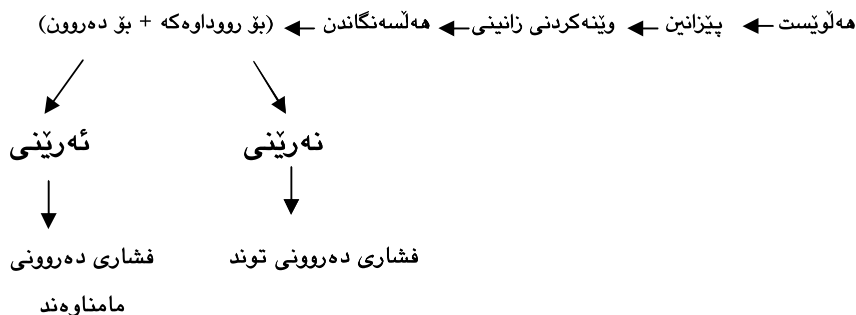
واتە: (بڕیارە تۆکمەکان بەپیچی ئەو کەسانە دێن کە خاوەنی بڕیاری تۆکمەن رەوشتە بەرز و جوانەکانیش بە ئەندازەی مرۆڤە بەرز و بەڕێزەکانی دێن. لە چاوی بچووکان کێشە بچووکەکان گەورە دەکرێن، لە چاوی مەزنان کێشە مەزنەکان بچووك دەکرێنەوە)

کەواتە ئەم کرداری هەڵسەنگاندنە پردێکی گەیەنەر دروست دەکات لە نێوان ناوەرۆکی سۆزداری و جەستەیی فشاری دەروونی و ناوەرۆکە مەعریفییەکەی. لەم خاڵەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە توانستی پێکبەستن هەیە لە نێوان ناوەرۆکی زانینی باوەڕی مرۆڤ و پێکهاتەی زانینی لە بواری فشاری دەروونیدا کە سەرەڕای ئەوەی، کە ئەم پێکبەستنە پێی هەڵدەستێ لە دیاریکردنی ناوەرۆکی وەڵامدانەوەی سۆزداری وجەستەیی فشاری دەروونی. (سەیری شێوەی ژمارە -١- بکە).

وادیارە کە دەروونزانی رۆژئاوایی، لەم کۆتاییانەوە زۆرتر لە جاران تێگەشتووە لە گرنگی لایەنی مەعریفی لە کێشەکانی فشاری دەروونیدا، لە هەندێ شێوازی کاری دەروونی رۆژئاواییدا جەخت لەسەر گرنگی گەردوونبینی دەکات، کە ناو دەبرێت بە (world view)، وە کاریگەریەکەی لە هەڵسەنگاندنی زانینی تاكو ئاماژە بۆ زانستی بەکارهێنانی تەماشاکردنی زانینی ئەرێنی و دڵنیا لەسەر خودی تاك

دەكات، هەروەها پەیوەندی بە جیهانەوە وەك بەسەرچاوەیەك بۆ بەرگریكردنی لە فشاری دەروونی[1].

شێوەی ژمارە (١) هێڵكاری تێپەربوونی كرداری فشاری دەروونی



---

[1]. Jackson and Sears " implications of an afreicentric world view in reducing stress for African American women", Journal of counseling and development, Nov. Dec 71, (1992) 185.

چوارەم / چەمکی یەکتاپەرستی لە ئیسلامدا:

بیرۆکەی یەکتاپەرستی ئەو بنەما مەعریفییە پێکدەهێنێت ، کە بنیاتی ئیسلام هەمووی لەسەری دامەزراوە وجێگای سەرسوڕمانیش نییە ئەگەر زانایانی مسولمان گرنگی بدەن بە شیکردنەوە و ڕوونکردنەوە و هەژمارکردنی بە پاکترینی زانستەکان گرنگترین و پێویستترن، بەڵکو ئەو بابەتانەی کە لەژێر یەکتاپەرستیدا ریز دەبن ناو دەبەن بە ((الفقه الاكبر)) بەراورد بە ((الفقه الاصغر))، کە پەرستشەکانو مامەڵەکردنەکان دەگرێتەوە. بیرۆکەی یەکتاپەرستی لە تێڕوانینی ئیسلامییەوە هەڵدەستێ بەوەی، کە ئەم گەردوونە یەك درووستکەری هەیەو وەسف دەکرێت بە هەموو سیفاتەکانی تەواوییو بێ عەیبی ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ﴾ (الشورى: ١١) . بەپێی ئەم ڕاستییە دەبێت دروستکراو (مرۆڤ) ملکەچی دروستکەرەکەی بێت، بە شوێنکەوتنی ئەو بەرنامەیەی، کە دروستکەر بۆی کێشاوە بۆ بەڕێوەبردنی ژیانیو بەدیهێنانی ئامانجی بوونی. یەکتاپەرستی مرۆڤ وەك دروستکراوێکی ڕێزلێگیراو و بەدیهێنەرەکەی لەلایەکەوە نێوانیان پێکەوە دەبەستێ، لە نێوان مرۆڤ و دەوروپشتەکەشی لەلایەکی ترەوە، لە ڕووی پەیوەندی مرۆڤ بە دروستکەرەکەیەوە، بیروباوەڕی یەکتاپەرستی جەخت لەوە دەکاتەوە، کە پەیوەندییەکی بەندایەتی مرۆڤ تێیدا ملکەچ دەبێت، بە تەواوەتی و خۆی بەدەستەوە دەدات بۆ دروستکەرەکەی، ئەم خۆبەدەستەوەدانە ڕێڕەوی ژیانی تاكو ڕێگەی هەڵسوکەوتی لەگەڵ درێژەی ژیانی دیاریدەکات، ئیتر هەڵوێستە بێت، یان ڕووداو بێ، یان کەسانی تر بێت، یان هەر شتێکی تر بێت، یان هزرەکان بێت.

پێنجەم/ بەشەکانی یەکتاپەرستی:

زانایانی مسوڵمانی پێشین، یەکتاپەرستی بۆ دوو بەشی سەرەکی دابەش دەکەن[1]: بەشی یەکەم یەکتاپەرستی لە سەلماندنو زانیندا، کە بریتییە لە بڕوابوون بە و تەنهایی دروستکەری شکۆمەندو باڵادەست، وە زانینی ئەو سیفاتانەی، کە شیاو و گونجاون بۆ خودی پاك و بێگەردو باڵادەست. بەشی دووەم یەکتاپەرستی لەداوا و مەبەست، تەنها کورت دەبێتەوە لە پەرستنی خودای تاك و تەنهادا.

هەندێ جار دوو ناوی ترشی لێدەنێن، وەك: یەکتاپەرستی زانستی ئەزموونی و یەکتاپەرستی ویستیی داخوازیانە. ئەمەش پەرستنی خوای پەروەردگار دەگرێتە ئەستۆ.

هەندێ لە لێکۆڵەرە دێرینەکانو زۆرێك لە لێکۆڵەرە هاوچەرخەکان، یەکتاپەرستی دابەش دەکات بۆ سێ بەش[٢]:

١- یەکتاپەرستی (توحید)ی پەروەردگاریی: باوەڕبوونە بەوەی، کە خودا بە تەنها دروستکەرە، بەدیهێنەرە، نەخشە و وێنەکێشە، رۆزیدەرە، پاشای هەموو بوونەوەرە، رێکخەرە، دوورخەرەوەیە زیانگەیەنەرە بەبێ بڕوایان، سوودگەیەنەرە، ژیێنەرە، مرێنەرە.

---

[1]. الحنفي، ابو العز: شرح الطحاوية في العقيدة السلفية، تحقيق احمد محمد شاكر، القاهرة :دار التراث (د.ت)، ص ٣٠.

[2]. الأشقر، عمر سليمان، نحو ثقافة اسلامية اصلية ، عمان دار النفائس، ١٩٩٧، ص ٩٢-٩٥، هەروەها بڕوانە: ياسين، محمد نعيم، الايمان : اركانه، حقيقته، نواقضه، عمان: جمعية عمال المطابع، التعاونية، ١٩٩٥.

٢- یەکتاپەرستی (توحید)ی خوداوەندییەتی: دڵسۆزی لە پەرستشی خوایە بێ کەسی تر. دکتۆر عومەر ئەلئەشقەر، پەرستشەکان بۆ چوار بەش دابەش دەکات: پەرستشی دڵ، مەبەست پێی نیەت پاکییە بۆ خودا، ترسان لێی، خۆشەویستی و تکالێکردن، پشت پێ بەستنی، گەڕانەوە بۆ لای، وە رازیبوون بە بڕیارەکانی.

پەرستشی زمان، وەك یادکردنی خوداو ستایشکردنیو سوپاسکردنیو پیاهەڵدانی و شکۆمەندارکردنی، هەروەها پەرستشی جەستەیی، وەك نوێژ و رۆژوو و حەج، پەرستشی دارایی، وەك زەکاتو خێرکردن. بەڵام دکتۆر محمد نعیم یاسین، پەرستشەکان بۆ سێ بەش دابەش دەکات، کە پەرستشە دارییەکان دەخاتە چوارچێوەی جەستەییەکان.

٣- یەکتاپەرستی ناو و سیفاتەکان: مەبەست پێی زانینی ناوەکانی خوای باڵادەستو سیفاتەکانو بڕوابوونە پێی، هیوامەندبوون پێیو چەسپاندنی بێ هیچ تەئویلکردن و لێکچواندنێ.

لێرەدا لێکۆڵەر بە باشی دەزانێت، کە دابەشکردنی دووانیی بۆ یەکتاپەرستی بەکاربهێنرێت، لەبەر ئەوەی دابەشکردنی دووانیی بواری بەرامبەرکردن دەدات لەنێوان دوو جۆرەکەی یەکتاپەرستی، لەگەڵ لایەنی زانینی و رەفتاری زیاتر لە دابەشکردنی سییانی. ئەم دابەشکردنە دووانییە ئەوەیە: یەکتاپەرستی سەلماندنو زانین، وەك دەربڕینی، لایەنی زانینی فشاری دەروونی، وە یەکتاپەرستی مەبەست و داواکردنیش، ناوەرۆکەکەی لایەنی رەفتاری فشاری دەروونی دەردەبڕێ.

شەشەم/ كاریگەری یەكتا پەرستی لەسەر دەروون:

لێرە دوو تێڕوانینیان لە دەروونزانی رۆژئاوایی هەیە، كە پەیوەستە بە هەڵوێستیان سەبارەت بە كاریگەری ئایین لەسەر دەروون‌دا. بە شێوەیەكی گشتی، تێڕوانینێ بەسەرۆكایەتی فرۆید، وای دەبینن ئایین كاریگەری نەرێنی لەسەر دەروونساغی هەیە، بەڵكو ئایین بە جۆرێك لە ڕاڕایی كوشندە هەژمار دەكات[1]. گروپێكی تر، كە بە ولیەم جیمس دەست پێدەكاتو بە كارل یونگو گۆردن ئەلپۆرت و ئەبراهام ماسلو تێدەپەڕێتو بە لێكۆڵەرە هاوچەرخەكان، وەك نمونەی سكوت پیكو ئەوانی تر كۆتایی دێت، دان بە گرنگی وكاریگەری ئەرێنی ئایین‌دا دەنێن لەسەر دەروونساغیدا. شایانی باسە، تای تەرازووی گروپی دووەم دەستی بە قورسبوون كرد لە هەشتاكانەوە تاوەكو ئێستا، پێشتریش گفتوگۆی ئەم بابەتەمان كرد.

ئایین بەشێوەكی گشتی، رەهەندێكی بزر بوو لە بواری زانستە دەروونیەكان و رێنمونیكردن‌دا تا ماوەیەكی كەم پێش ئێستا، هێشتا هەرواش ماوەتەوە لای هەندێ هەر وایە، كە قوتابخانە، یان تێڕوانینی دەروونی بە گشتیو هەندێ تیۆری رێنمونی دەروونی بە شێوەی تایبەت، وەك قوتابخانەی ئەلبرت ئەلیس، كە لەسەر چارەسەری سۆزداری ئەقڵی، دامەزراوە. بەڵام دوو دەیەی كۆتایی، ئاراستەیەكی

[1]. Koenig, H. G. "Is religion good for your health: the effects of religion on physical and mental health"(NewYork: The Harwroth pastrol press , 1997)23-31.

نوێیان دەرخست کە بانگەشەی دەکرد بۆ گەڕاندنەوەی پلەوپایەی لە ئایین و رۆحانیەت، لە بواری رێنمونیو چارەسەری دەروونی، کردوویانەتە بەشێك لە بەرنامەی چارەسەرییەوە. پێویستە ئاماژە بدرێت، کە چەمکی ئایین وەك ئەم هێزە جیاوازە تێیدەگات، تارادەیەکی زۆر جیاوازە لە تێگەیشتنی مسوڵمان لێی[1]. چەمکی ئایین بە پێی ئەم ئاراستەیە کورت دەبێتەوە لەسەر ئایینی مەسیحی، بەتایبەت پرۆتستانتی، کە زانراوە جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان ئایینی مەسیحی ئێستا و ئایینی ئیسلام لە رووی روانینیان بۆ خوداو مرۆڤ و ژیان.

(کمال ئیبراهیم موسا) دەڵێت: "زۆربەی زانایانی دەروونی لەڕۆژئاوا ئێستا بڕوایان بە ڕۆڵی گەورەی باوەڕ (ئیمان) هەیە لەلابردنی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی، هەروەها وەك سەرچاوەیەك بۆ ئاسایشو دڵنیایی، و ئەو دروستی دەروونیو جەستەییەی لە ئەنجامی سەردانی کەنیسەکاندا بەدی دەکرێت، دەستیان کرد بە خوێندنی ئەو رێنموونییانەی کە مەسیح (سڵاوی خوای لەسەر) فێریان دەکات و دابەشبوون بۆ دوو گروپ: گروپێکی بڕوادار، وەك قەشەکان، کە بانگەشەیان بۆ بڕوا بەخوابوون دەکرد، لە پێناوی پاکبوونەوە و سەرفرازبوون لە دونیاو دوارۆژ. گروپێکی تری بێباوەر، کە ئاینیان کرد

[1]. بۆ زانیاری زیاتر دەکرێت بگەرێننەوە بۆ: (اسماعیل، ازاد علي، الروحانية في سياق علمـانی، مجلة ئالای ئیسلام،۱۱، العدد ۳، اكتوبر ۱۹۹۷)

به دونیایی‌و بانگەشەیان بۆ بڕوابوون بەخودا کرد بۆ سەرفرازبوون لە دۆزەخی دونیا و ئایین و کتێبە ئایینیەکان، هەروەها بڕوایان وابوو، کە نوێژکردن لە کەنیسەدا ئارامکردنەوەیەکی باشە بۆ دڵەڕاوکێ و چالاکبەخشی نایاب بۆ دەزگای بەرگری‌و دەروونی‌و جەستەیی هەژمارکرد[1]. زۆرێك لەتۆژینەوەکان ئاماژەیان بۆ ئەوە کردووە، کە ئەندامانی چەند کۆمەڵەیەکی ئایینی دیاریکراو، رێژەیەکی کەمیان لە کێشە هەیە، کە پەیوەست بن بە فشاری دەروونییەوە، بەهۆی پەیوەندی بەهێز لە نێوانیاندا و پتەوی ئەو کۆمەڵەکان کە ئەندامن تیایاندا .

هەروەها هەندێ لێکۆڵەر بڕوایان وایە، کە پەیوەندی ئایین بەفشاری دەروونییەوە لەسەر ئەم سێ خاڵە بەندە: گەڕان بە دوای مانا، زاڵبوون بەسەر رووداو، رێزگرتنی خود[2]. ئەوان لاوازی ئەم خاڵانە بەوە دەزانن، کە هۆکاری سەرەکی فشاری دەروونیە، لەهەمان کاتدا دەبینن، کە ئاین گەشە بەم سێ خاڵە دەدات. ئایین مانا دەبەخشێ بە رووداوەکان و جۆرێك لە زاڵبوون بەسەریاندا فەراهەم دەکات، ورێزی مرۆڤ بۆ خودی خۆی بەرز دەکاتەوە.

---

[1]. موسی، کمال ابراهیم " تنمیـة الـصحة النفـسیة: مـسؤولیات الفـرد في الاسـلام وعلـم الـنفس" ابحاث ندوة علم النفس، هیرندن: المعهد العالمي للفكر الاسلامي، ١٩٩٣، ص ٢٧٨.

[2]. Hood, et al. “The psychology of reliogion” (NewYork: The Guilford press, 1996).

(پارگامێنت) وای دەبینێ، کە سێ ڕێگە هەن ئایین لێیانەوە دەچێتە ناو کرداری خۆگونجاندنەوە، لەگەڵ فشاری دەروونی، کە ئەمانەن: دەکرێت ئایین بنچینەیەك بێ لە کرداری گونجاندن، دەکرێت بەشدار بێ لە کردارەکە، یان دەکرێت بەرهەمی کردارەکە بێت[1].

چەمکی ئایین بە پێی ئەم بۆچوونە، تەنها لایەنی بیروباوەڕی ئاین دەگرێتەوە بە بێ لایەنەکانی تر، کە پێشتر ئاماژەیان پێدرا، وا دیارە بە تەواوەتی پشت بەستراوە بەنمونەی نرخاندن، کە (ریچارد لازاروس) گەشەی پێداوە، کە قورساییەك بۆ لایەنی زانەکی فشاری دەروونی دادەنێ، بەخستنەپاڵی لایەنی جەستەیی و سۆزداری[2]. بەڵام یەکتاپەرستی لە تێڕوانینی ئیسلامەوە، شوێنەوارێکی کارای هەیە، لە دیاریکردنی سەرچاوە و پلەو چارەسەر لە فشاری دەروونیدا. (ئەبو ئەلعز ئەلحەنەفی) ئەم راستیە کورت دەکاتەوەو دەڵێت: دڵ ژیانی نییە، خۆشحاڵی و ئارامی نییە، هەتا پەروەردگار و پەرستراوو دروستکەرەکەی نەناسێت، بە ناوەکانو سیفاتەکانو ئیشەکانی، لەگەڵ ئەمانەشدا دەبێت خۆشەویستر بێ لەلای.

---

[1]. Pargrament, K. I. "God help me : Toward a theortical frame work of coping for the psychology", Research on the social scientific study of religon 2, (1990) 195-224.

[2]. Lazarus, R. “Theory-based stress measurement", Psychological inquiry 1 , no 1,(1990), 3-13.

هەروەها دەبێت تێکۆشانی لەو بوارانەدا کە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوە لێی، بەدەر لە دروستکراوەکانی[1]. (یوسف) پێی وایە کە باوەڕی راست، بەهێزترین پاڵپشتییە لە بەرەنگاربوونەوەی مەینەتییەکانی ژیانو ناخۆشییەکانو فشارەکانو هەموو ئەوانەی خوای گەورە بەسەریدا دینێت[٢].

دەکرێت بوترێت، کە یەکتاپەرستی ئەرکێکی پاراستنەو یەکێکی تری چارەسەرییە. لە رووی پاراستنەوە، یەکتاپەرستی پەروەردگارییو خودایی و بەیەکگرتنی ناوەکانو سیفاتەکانە، کۆمەڵێك چەمك وبنەما بە تاکی مسوڵمان دەبەخشێت، کە پەیوەندی بە بوونی وژیانییەوە هەیە، بەهەموو وردەکارییەکانیەوە و"شوێنەوارێکی گەورەی لەژیانی مرۆڤدا هەیە، کاتێ واقیع و هەست و هزری بە پێی ئەم ئایینە دەبێت"[٣].

یەکتاپەرستی وێناکردنی مەعریفی مرۆڤە بۆ گەردوونو ژیانو مرۆڤ دیاری دەکات، ووا دەکات کە پەیبردن و هەڵسەنگاندنی بۆ ڕووداوەکان جیاوازە لەکەسێکی تر، کە وێناکردنێکی مەعریفی جیاوازی هەبێت. هەڵسەنگاندنی مسوڵمان بۆ ڕووداوێك، کە لەناویدا هەڵگری فشارێکی دەروونی بێت، جیاوازە لە رووی پلەو جۆریتییەوە، لەهەڵسەنگاندنی کەسێکی نامسوڵمان بۆهەمان ڕووداو، چونکە باوەڕی یەکتاپەرستی تا رادەیەکی زۆر سروشتی ئەو ڕووداوانە دیاری دەکات کە دەبنە هۆی

---

[1]. الحنفي، شرح العقيدة الطحاوية في العقيدة السلفية، سەرچاوەی پێشوو، لا ١١.

[2]. يوسف، ادارة الضغوط النفسية، سەرچاوەی پێشوو، لا ٣٠٣-٣٠٤.

[3]. قطب، محمد، ركائز الايمان، الرياض، دار اشبيليا، ١٩٩٧، لا ٤٤٤.

فشاری دەروونیو ئاستەکانی. بەڵام ئەمە لە سنوری خۆیدا ئاماژەیەکی روون نادات، کە ئایا سەرچاوەکانی فشاری دەروونی لای بڕوادار زیاترە لە رووی ژمارەوە، یان توندترە لەرووی پلەوە.

بەڵام لەرووی چارەسەرییەوە، باوەڕی یەکتاپەرستی یارمەتی دووبارە رێکخستنەوەی سیستەمی مەعریفی دەدات، لەوێوە تاك هەڵدەستێ بەدووبارە هەڵسەگاندنەوەی سەرچاوەکانی فشاری دەروونی، بەشێوەیەك جیاواز بێت لەهەڵسەنگاندنی یەکەمی، کە بۆتە هۆی فشاری دەروونی بۆی.

١- بەیەکگرتنی چەسپاندنو زانیاریی و کاریگەرییەکانی:

وادیارە کە یەکتاپەرستی پەروەردگاریی زیاتر پەیوەستە بەوەی، کە لە دەروونزانیدا ناودەبرێت بە لایەنی مەعریفی لەکەسایەتیدا، زیاتر لە لایەنەکانی تر (کۆمەڵایەتی، جەستەیی، سۆزداری). بابەتەکانی ئەم جۆرە لە یەکتاپەرستی تیشك دەخاتە سەر بابەتی بنیاتنانی وێناکردنی مرۆڤی مسوڵمان بۆ گەردوون، دروستکەر، خاوەن، رێکخەر و ئەو کەسەی کە هەڵسوکەوتی رەهای بەدەستە، ئەم یەکتاپەرستیە وێناکردنی مرۆڤ بۆ خۆی و ژیانی و رووداوەکانی ژیان بنیات دەنێت، ئەوەی کە یەکتاپەرستی پەروەردگاریەتی بنیاتی دەنێ گەورەتر و باشترە لەوەی کە ناودەنرێت بە گەردوونبینی لە رووی پێدانی رەهەندی غەیبییەوە، وە فراوانکردنی بازنەی پەیوەندییەکان بۆ ئەوەی نەك هەر گەردوون بگرێتە خۆی بەڵکو دروستکەری گەردوونیش بگرێتەوە.

هەروەها ئامانجداری بەدیهێنانی گەردوون کە کاتی گەردوونی دەگۆڕێت بۆ کاتێکی خودایی، گەر ئەم گوزارشتە دروست بێت، کە رۆژی خودایی یەکسانە بەهەزار ساڵ، یان پەنجا هەزار ساڵ لەو ساڵەی ئێمە دەیژمێرین.

وە بەیەکگرتنی پەروەردگاریی بازنەی لایەنگیری (ئینتیمای) مرۆڤایەتی بابای مسوڵمان فراوان دەکات، پێغەمبەران وشوێنکەوتوانیان بەدرێژایی مێژوو دەگرێتەوە. ئەم لایەنگیریە دەبێتە تەوەرێکی بنەڕەتی بۆ بنیاتنانی کەسایەتی ئیسلامیی، کە باوەڕی وایە رەگی قوڵی هەیە لە پانتایی کاتدا، تەنها پەیوەندییە رووکەشییە دونیاییەکان سەرچاوە نییە بۆ هەستکردن بە ئینتیما و هەستکردن بە ئاسایش.

ئەم سیستەمی وێناکردنە، توانای تێرکردنی ئاراستەی لێکدانەوەی هەیە لای مرۆڤ و وەڵامدانەوەی پرسیارگەلێ، کە لەبارەی گەردوون و دروستکەرو ئەوەی روودەدات بە ئەقڵیدا دێت. هەروەها ئەم سیستەمە ئاسوودەیی هزری و ئارامی مەعریفی بە بڕواداردا دەبەخشێت، ئەمەش بە فەراهەمکردنی تەوەرەیەك، کە بیرۆکەو چالاکی ئەقڵی تێدا بسوڕێتەوە ونەهێڵێت پەرش‌و بڵاو ببێت.

یەکتاپەرستی (توحید)ی ناوەکان وسیفاتەکان بەشداری دەکات لە شکۆمەنکردنی خودی خوای پاك‌و بێگەرد، تاوەکو باوەڕدار ببێتە گەواهیدەری پەروەردگار. ئەمەش پەیوەندی بە لایەنی مەعریفییەوە هەیە لە کەسایەتیدا. هەروەها یەکتاپەرستی ناوەکان و سیفاتەکان

دەمانناسێنێ بە پەروەردگارمانو ناهێڵێ کە وێنەیەکی خەیاڵاویی بۆ بکێشین، لەسەر بناغەی وێناکردنی مرۆڤانەی سنووردار لەم بوارەدا.

یەکتاپەرستی دەرگای وێناکردن بەرەو جیهانی پەنهان واڵا دەکاتەوە، ئەمەش خۆی لە خۆیدا ، فراوانکردن ودرێژکردنەوەی ئاسۆی زانینە، ئەگەر بەراوردی بکەین بەئاسۆی زانینی سنووردارکراو بەجیهانی ئاشکرا، یان ماددی، چونکە باوەڕ بە پەنهان، توخمێکی زانینی زیادکراوە لەرێکخراوی بیروباوەڕی، چەندان ئاسۆی تر دەکاتەوە بۆ هزری مرۆڤایەتی بۆ روانین، بیرکردنەوە، تێرامانو فراوانکردنی ئەو بوارە هزرییانەی لە ئارادان.

٢- بەیەکگرتنی خواست و مەبەست و کاریگەرییەکانی:

ئەوەی تێبینی دەکرێت یەکتاپەرستی خودایەتی زیاتر بەرەو هەردوولایەنی سۆزداریو رەفتاری مرۆڤ دەڕوات، ئەمەش بە هیچ شێوەیەك مانای ئەوە نییە کە روو ناکاتە لایەنی مەعریفی کە پێشتر ئاماژەی پێدرا، بەڵام تیشك خستنە سەری کەمترە لەدوولایەنەکەی تر. پەرستشەکانی دڵ لە خۆشەویستیو ترسو تکا سۆزی سروشتین و ئیسلامیانە ئاراستە دەکرێن لە رێرەوی گونجاودا. ئەم ئاڕاستەکردنەش بەپێی سیستەمی مەعریفی یەکتاپەرستی پەروەردگاریی دەبێت، واتە ئەم جۆرە یەکتاپەرستییە ئەنجامێکی سروشتی وجیانەبووە لە جۆرەکەی پێشتری یەکتاپەرستی. هەرکەس بڕوای بەبوونی پەروەردگارێکی دروستکەری رۆزیدەری بەخشندەی میهرەبانی بەسۆزی

لێخۆشبووی نەرمونیان هەبێت، بێگومان هەست بە خۆشەویستی دەکات بۆ ئەو دروستکەرەی کە رۆزییە دیار و نادیارەکان دەبارێنێتە سەری، چونکە دڵەکان بەشێوەیەکی وا خولقێنراون کە خۆشەویستیان هەبێت بۆ ئەو کەسەی چاکەی بۆیان هەبێت، هەروەها رقیان هەبێت، بەرانبەر کەسێك کە خراپەی بۆیان هەبێت، وەك ئیبن تەیمیە (رەحمەتی خوای لێ بێت) دەڵێت[1].

وەڵامدانەوەی سروشتی باوەڕبوون بەبوونی پەروەردگارێکی بەتوانا، زاڵو باڵادەست، گەورە و دەسەڵاتدار کە هیچ کەس نەتوانێت بەرپەرچی بڕیارەکانی بداتەوە، ئەوەی بیەوێ دەیکات، وە ئەوەی بیەوێ سزای دەدات، ئەوەی بیەوێ لێی خۆش دەبێت، بریتیە لە ترس. ئەوەی باوەڕی بەبوونی پەروەردگاری گەردوون نەبێت ئەم جۆرە ترسەی لای دروست نابێت، بەڵکو ترس بەرەو شتانێك، یان کەسانێك لە دەوروبەری جیهانە مادديەکەی ئاراستەی دەکات. کەواتە ترس دیاردەیەکی دەروونی سروشتی گشتییە، بەڵام جیاواز دەبێت بە پێی ئەو سیستەمە مەعریفییەی کە مرۆڤ هەیەتی، ئەم جیاوازییەش لە دوو بواردا دەبێت:

یەکەم: سەرچاوەی ترسەکە.

دووەم: لە پلەی ترسەکەو توندییەکەی.

أ- ترس:

کەواتە یەکتاپەرستی هەڵدەستێ بە رێکخستنی سۆزە مرۆییەکان لە رێی دووبارە دانانەوەی رێزبەندی سەرچاوەکانی ترسو خۆشەویستی،

---

[1] ابن تیمیة ، امراض القلوب وشفاؤها، سەرچاوەی پێشوو، لا ١٢٥.

خوای گەورە لە باسی باوەڕداراندا دەفەرموێت: ﴿الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ ويَخْشَوْنَهُ ولَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ (الاحزاب: ٣٩) ئەوە دووبارە بنیاتانەوەی دانانی سەرچاوەکانی ترسە لای باوەڕدار لە شوێنە راستەقینەکەیەتی. (سەید محمد عبدالعال) واتاکانی ترس و جۆرەکانی باس دەکات لە ترسی داواکراو و ترسی پەسەند و ترسی قەدەغەکراو. ئەو پێی وایە ترسی پەسەند ئەو ترسەیە، کە مرۆڤ دوور دەخاتەوە لە ئەنجامدانی خراپەو تاوان و سەرپێچی[1]. ئەوەی شایانی باسە، کە ترس لەخودا لە هەموو شت زیاتر کاریگەریەکی ئەرێنی هەیە لەسەر ژیانی دەروونی مسوڵمان. بە پێچەوانەی ترسی زۆر لە شتە ماددییەکان، یان کەسەکان، کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئفلیجبوونی چالاکیەکان بە تەواوەتی، ترس لەخودا هۆیەکی ئەرێنیی پاڵنەرە بۆ ئیشکردنو چالاکی بنیاتنان، مرۆڤ توانای بەسەریدا نابێت ئەگەر هەست بەم ترسە نەکات. ئەمەش زیاتر روون دەبێتەوە کە خوای گەورە باسی دوو پیاوی بەنی ئیسرائیل دەکات، کە زۆر لەخودا دەترسان، کاتێ کە خوای گەورە داوا لە بەنی ئیسرائیل دەکات بچنە خاکی پیرۆزەوە، هەمووان ترسان لە جێبەجێکردنی فەرمانی خوای پاکو بێگەرد. ئەم دوو پیاوە لە خواترسە هانی خەڵکەکەیانیان دا کە هێرش ببەن وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ وعَلَى اللَّهِ فَتَوكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ

---

[1]. عبدالعال، السيد محمد عبدالمجيد، السلوك الانساني في الاسلام، عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٧، لا ١٣٨.

مُؤْمِنِينَ﴾ (المائدة: ٢٣)، پێشەوا ئیبن کەسیر، لە لێکدانەوەی ئەم ئایەتەدا دەڵێت:" ئەو دوو پیاوە خوای گەورە بەخششێکی گەورەی پێداون، لەوانەبوون کە لەخوای گەورە دەترسانو ترسیشیان هەبوو لە سزاکەی"[1]، ومامۆستا سەید قوتب لە سەرنجدانی ئەم ئایەتە پیرۆزە دەڵێت: ئەم دوو پیاوە، لەوانەن لەخوا دەترسن، ئەو ترسەی لە خودا هەیانە وایان لێ دەکات ستەمکاران بە سووك بزانن! ئازایەتییان پێ دەدات لە بەرانبەر ئەو مەترسییە خەیاڵییەی دێتە رێگایان. ئەم دوو مرۆڤە بەم قسەیە شایەتی دەدەن لەسەر گرنگی و بەهای باوەڕ لە کاتی تەنگانەدا. بە هەمانشێوەش ترس لە خودا لەو کاتانەدا کە مرۆڤ لە خەڵك دەترسێت.."[2].

(جمعە سید یوسف) لەو بڕوایە دایە کە" ترس لە خودا ئەرکێکی گرنگو بەسوود ئەنجام دەدات لە ژیانی بڕواداردا، ئەگەر لە ئەنجامدانی سەرپێچی دووری بخاتەوە، دەیپارێزێ لە تووڕەبوونیو سزادانی خودا، وە هانیدەدا لەسەر ئەنجامدانی پەرسشتەکانو هەستان بە کردنی کاری چاکە، بە مەبەستی بەدەستهێنانی رەزامەندی خودا. لە کۆتاییدا ترس لەخودا هانت دەدات بۆ بەدیهێنانی ئاسایشی دەروونی[3].

---

[1] ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم ، بیروت دار ومکتبة الهلال، ١٩٨٦، ج٢، لا ٢٧٤.

[2] قطب، سید في ظلال القرآن، بیروت، دار الشروق،١٩٨٢، بەرگی دووەم، لا ٨٧.

[3] خلیفة، عبداللطیف محمد، الانفعالات ابعادها واسالیب التحکم بیها وتنظیمها في الاسس النفسیة لتنمیة الشخصیة للمسلم المعاصر، عبدالحلیم محمود السید واخرون، القاهرة : المعهد العالمي للفکر الاسلامي وابتراك للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ ، ص ٣٥٣.

ب- خۆشەویستی:

هەستی خۆشەویستی تیشکخستنە سەر هەستی ئەرێنی تاك دەگرێتەوە، لە بەرامبەر کەسێك، یان شتێکی دیاریکراو و چالاکییەکانی ئاراستە دەکات بەرەو نزیکبوونەوە لەو کەسە، یان بەرەو بەدەستهێنانی ئەو شتە[1].

کاریگەریی خۆشەویستی لە ژیانی مرۆڤدا ناشارێتەوە لە ڕووی هەستو ڕەفتار و بیرکردنەوەوە، یەکتاپەرستی بۆمان دیاری دەکات، کە خوا شایستەترینە بە خۆشەویستیمان، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ومِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ والَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (البقرة: ١٦٥). لێرەدا دیاریکردنی ئاراستەی ئەم سۆزە مرۆڤانەیە بیپارێزێت لە سەرگەردانی و ئەم سۆزەش ئەگەر بێ ڕێنومایی بێت سەری لێ دەشێوێت، دەشبێتە هۆی حاڵەتێك لە ناجێگیریی هەست، کە دەچێت بەرەو کێشەی دەروونی و جەستەییو کۆمەڵایەتی. ئەگەر ئەو ئایەتەی پێشوو ئاماژە بۆ پلەو ئاستی خۆشەویستی بکات، لێرەدا ئایەتی تر هەیە بە ئاشکرا ئاماژە بۆ ڕیزبەندی خۆشەویستراوان دەدات، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وأَبْنَاؤُكُمْ وإِخْوانُكُمْ وأَزْواجُكُمْ وعَشِيرَتُكُمْ وأَمْوالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا ومَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ ورَسُولِهِ وجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ واللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ (التوبة:

---

[1] سەرچاوەی پێشوو، لا ٣٧٤.

٢٤). لەم بوارەدا (سید محمد عبدالعال) ئامـاژە بـەوە دەدات کە مـرۆڤ، کاتـێ دڵـسۆز دەبـێ لەخۆشەویـستی بـۆ خـودای پـاكو بێگـەرد، ئـەم خۆشەویستییە دەبێتە هێزێکی پاڵنەرو ئاراستەکەر و ئامانجێك بۆی لـە هـەموو بوارەکـانی ژیانیـدا، وە زاڵ دەبێـت بەسـەر هـەموو جۆرەکـانی خۆشەویـستیدا، ئـەم مرۆڤـە دەگۆڕێـت بـۆ بوونـەوەرێك خۆشەویـستی لێبباریێ بەسەر هـەموو دروسـتکراواندا، لـە مـرۆڤ و جنۆکـە و باڵنـدە و ئاژەڵ[1].

(عبداللطیف محمد خلیفە) پێی وایە کە خۆشەویستی خوای تاكو تەنها بە رۆڵێکی زۆر گرنگ هەڵدەستێ لەژیانی باوەڕداران وئاراستەی رەفتاری دەکات لە ژیاندا، وە کاریگەری لە هەموو گوفتارو کرداریێ دەبێت، وئامانجی دەبێتە رەزامەندی خودا ونزیك بوونەوە لێی.

گومانی تێدا نییە، کە رێکخستنی لایەنی سۆزداری کەسێتیی لە رێگەی دیاریکردنی بابەتەکانی سۆزو پلەکەی، هاوسەنگییەك لە کەسایەتیدا دروست دەکات بەگشتی، کە بە قەڵغانێکی پارێزەر لەبەردەم هەموو هەڕەشەیەکدا هەژمار دەکرێت.

ح- پشتبەستن :

ئەگەر کەسێك بـە هەڵـە لـە چـەمکی پـشتبەستن بـە خـودا بگـات ئـەوا دەبێتــە هــۆی حاڵــەتێك لــە تەمبــەڵیو تــەوەزەلی کــە لــە ئیــسلامدا قەدەغـەکراوە. پـشتبەستن واتـە کـە هـیچ کارێـك لـەکارەکان سـەرناگرن،

---

[1] عبدالعال، السلوك الانساني في الاسلام، سەرچاوەی پیشوو، لا ١٢٨.

ئەگەر بە روخسەت و ویستی خوای گەورە نەبێت، وپێویستە لەسەر مسوڵمانە، کە هەموو هێزو توانایەکی بخاتە گەڕ، بۆ ئەوەی هەموو ڕێگەیەکی ڕێپێدراوی یاسایی‌و ئەقڵیی بگرێتەبەر بۆ گەیشتن بەوەی دەیەوێت. (جمعه سید یوسف) وای دەبینێ کە:" پشتبەستن بەخودا-پاش بەکارهێنانی هۆکارەکان- متمانەیەکی لەرادەبەدەر دەبەخشێتە مسوڵمان لە ئەنجامەکانداو هەست بە رازیبوون دەکات، بەوەشی دەزانێت، کە هەرچی لە چاکەو خراپە تووشی دەبێت لای خواوەیەو لە تواناکانی خوایە، بێزارو تووڕەیی‌و تووشی هیوا بڕان و نائومێدی و دڵەڕاوکێ و دوودڵی و دامرکانەوە نابێت، هەروەها تووشی نیشانەکانی فشاریش نابێت".[1]

(ئیبن ئەبی ئەلدونیا)یش پێی وایە سوودی پشتبەستن بەخودا ئەوەیە کە دەبێتە سەرچاوەیەکی بەهێز بۆ خاوەنەکەی و خەفەت و دڵتەنگی و خەمۆکی لەسەری لا دەبات [2].

پشتبەستنی دروست بە خودا هێزێکی پاڵنەرو هێزێکی لابەری هەیە، یەکەمیان پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێ بۆ ئەوەی تێبکۆشێ لە پێناو گەیشتن بەوەی دەیەوێت، چونکە زۆر باش دەزانێ، کە گەیشتن بە ئامانجەکانی، بەبێ تێکۆشان وتوانا نایەتەدی، کاتێ پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێت: (گەر پشتتان بەخوا بەست، هێندەی ئەوە پێویستە رۆزی دەدا، وەك رۆزی باڵندەیەك دەدات، کە بەسکی بەتاڵ بەیانی دەکاتەوەو بە سکی پڕ

---

[1] یوسف، ادارة الضغوط النفسية، سەرچاوە پێشوو، لا ٣١١.

[2] عبدالحميد علم النفس في التراث الاسلامي، سەرچاوەی پێشوو، ح١، لا٢٣٤.

دەگەڕێتەوە) . لێرەدا بەروونی ئاماژەیە بەئەوەی، کە باڵندە بڕوات و هێلانەکەی بەجێبهێڵێ، هەتا بە ئامانجەکەی بگات، کە دەستکەوتنی خۆراکە، بەڵام ئەگەر باڵندەکە لە هێلانەکەی مایەوەو چاوەڕێی خۆراک بکات، بێگومان لە برسا دەمرێت.

بەڵام هێزی لابەر ئەوەیە، کە مرۆڤ لە ئازاری هەستکردن بە تاوان بەرزدەکاتەوە کاتێك ناتوانێت ئەوەی دەیەوێت بەدیبهێنێت، پاش لەبەر بڕانی تواناکانی، هۆکارەکەشی ئەوەیە مسوڵمان دەزانێت، کە هەندێجار با بە ئاڕاستیەك هەڵدەکات کە کەشیتەوان پێی خۆش نییە. ئەگەر مسوڵمان شتێکی ویست و نەهاتە دی ئەوا دەڵێ: "خوا تەقدیری کردووە وهەرچی بیەوێت دەیکات"، دەربڕینە لە باوەڕەکەی، کە لەم بوونەدا ڕووداوانێك هەن، کە توانا و زاڵبوونی نییە بەسەریاندا، پێویست نییە، کە سەرزەنشتی خۆی بکات، ئەگەر کارەکان بە پێچەوانەی ئەوەوە بێ کە دەیەوێت.

دکتۆرە نەوال علی خلیل ئەلمەسیری، هەستاوە بە بنیاتنانی پێوەرێك بۆ پلەی پشتبەستن بەخوا، لەوانەیە سوودی لێوەربگیرێت لە لێکۆڵینەوەی کرداریی لە داهاتوودا[1] . لەوانەیە لێکۆلەر کارولاین ئەلدوین ئاماژەی بۆ شتێکی نزیك لەم پێوەرە کرد بێت، کاتی نوسیویەتی: بیروباوەڕە شارستانییەکان لە بابەتی قەدەر (یان ئەوەی لەهەندێ

---

[1] . المسيرى، نوال علي خليل، مقياس لدرجة التوكل على الله في الخدمة الاجتماعية في التوجيه الاسلامي للخدمة الاجتماعية، المنهج والمجالات ، القاهرة: المعهد العالمي للفكر الاسلامي، ١٩٩٦، ص ٢١٩-٢٤٦.

شارستانیەتی ئاسیایی پێی دەوترێت کارما Karma یان Joss) ، ئەگەر نەرێنی نەبێت، ئەوا لە وانەیە یارمەتی کەسێك بدات بۆ رزگاربوونی لەهەستی لەرادەبەری هەرەسهێنانی، یان کەمتوانایی، یان لابردنی خەمۆکی لەسەری [1].

کەواتە پشتبەستنی ڕاستەقینە، کارێکی ئەرێنییە، کە زەمینەیەکی دەروونی پتەو فەراهەم دەکات بۆ کەسایەتی ئیسلامیی بۆ نەشونما کردنێکی سروشتی، بێ ئەوەی ئەم نەشونما دەروونییە هیچ رێگرێکی دەرەکی بیوەستێنێ لە وەك ئەو کارەساتەی، کە تووشی دەبێت لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر .

لێرەدا چەمکی تاقیکرانەوە ناخۆشی و ئێش و ئازار، رۆڵێکی گرنگی هەیە لە رێکخراوی زانینی ئیسلامییەوە و سەرچاوەیەکی لێکدانەوەی زیادکەر دەبێت و وا لە مسوڵمان دەکات، تێبگات لەوەی لە دەوروپشتی روودەدات و بزانێت چۆن وەڵامی دەداتەوە بە وەڵامدانەوەیەکی ئیسلامیی گونجاو .

بۆ زیاتر قسەکردن لەسەر چەمکی Locus of control چەقی کۆنترۆڵکردن، یان ئاراستەی رێکخستن لە هەشتاکانەوە بڵاوبووە، (جولیان رۆتەر) لە شەستەکانی سەدەی رابردوو پەرەی پێ داوە، دابەش دەبێت بۆ: کۆنترۆڵکردنی ناوەکی، کە تاك بڕوای وابێت، خۆی کۆنترۆڵی رووداوەکانی ژیانی خۆی دەکات. کۆنترۆڵکردنی دەرەکی، کە

---

[1]. Aldwin, M. “Stress, coping and development” (NewYork: The Guilford press, 1994)210.

تاك بڕوای وا بێ، هێزێكی دەرەكی هەیە كۆنترۆڵی ژیانی دەكات بەبێ ویستی ئەو[1]. هیچ ئەنجامێكی زانستی نییە كە یەكلا كاتەوە كامیان باشترە بۆ دەروونساغی مرۆڤ، كە بڕوای هەبێت بە هەبوونی كۆنترۆڵكردنی ناوخۆیی، یان هەبوونی كۆنترۆڵكردنی بەدەر لە ویستی ئەو[2]. (جمعه سید یوسف) وای دەبینێ كە هەرچەندە تاك بڕوای وا بێت كە دەتوانێت ڕووداوەكان كۆنترۆڵ بكات، فشارەكان كەمتر كاریگەریان لەسەر دەبێت.[3] بەڵام لەوانەیە ڕوانینی ئیسلام بۆ ئەم بابەتە كۆكردنەوەی هەردوو جۆرەكەی كۆنترۆڵكردن بێت، ناوخۆییو دەرەكی. مرۆڤ سەربەستە لەكۆنترۆڵكردنی هەندێ لایەنی ژیانی وەک باوەڕبوون، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿فَمَن شَاء فَلْيُؤْمِن ومَن شَاء فَلْيَكْفُرْ﴾ (الكهف: ٢٩)، بەڵام مرۆڤ كۆنترۆڵكردنی رەهای ئەو شتانەی نییە. لێرەدا بە ڕوونی دەردەكەوێت لە نمونەی مردندا ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ والشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (الجمعة: ٨)، وە لێكۆڵینەوە كرداریییەكان، كە ئەنجامدراون لە نمونەی وەرگیراو لە خوێندكارانی مسوڵمان، ئاماژە بۆ ئەنجامی دژبەیەك دەكەن لەم بابەتەدا. بۆ نمونە لە هەندێ

---

[1]. Bing, "Occupational stress faced by single and married female teachers : A case study" 37-39.

[2]. Folkman, S. "Perosonal control and stress and coping processes : A theoretical analuysis", Journal of personanlity and social Sciences, 46 , no 4 -1984:819-852

[3]. یوسف، ادارة الضغوط النفسية، سەرچاوەی پێشوو، ص ٢٨٦.

توێژینەوە، کە (الصنیع) گواستویەتیەوە، ئەو خوێندکارانەی ئاراستەی ئایینیان لاواز بوو، کەمتر کۆنترۆلی ناوەکی بوون، ئەو خوێندکارانەی پابەندی ئاینیان نزم بوو، نمرەی بەرزیان بەدەستهێناوە لە ڕێکخستنی دەرەکیدا. (ڕەبیعە ئەلحەمدانی) لە تۆژینەوەکەیدا دەربارەی ئایین‌و پەیوەندی بە چەقی کۆنترۆڵ لای خوێندکارانی زانکۆ، بۆی دەرکەوت، کە پەیوەندی نێوان پابەندبوونی ئایینی و چەقی کۆنترۆڵی ناوخۆیی نیشانەیەکی ئەرێنی بووە، بە مانای ئەوەی، کە ئەو کەسانەی پابەندبوونێکی گەورەیان بە ئایینەوە هەیە بڕوایان وایە، کە کۆنترۆڵکردنی ڕووداوەکانی ژیان دەکەن، نەك بە پێچەوانەوە[1].

لە کاتێکدا (رشید البرواری) لە توێژینەوەکەیدا، کە لە نمونەی وەرگیراوی خوێندکارانی زانکۆ بۆی دەرکەوتووە، کە هیچ پەیوەندییەك بوونی نییە، کە نیشان بێ لە نێوان پابەندبوون ئایینی‌و چەقی کۆنترۆڵ کردن[2]. (موسی) لە توێژینەوەکەیدا لەبارەی پەیوەندی چەقی کۆنترۆڵ لای منداڵ بە پابەندی ئاینی لە چەند ئاینی جیاواز بۆی دەرکەوتووە کە پەیوەندییەك نییە نیشانە بێ لە نێوان ئەو دوو گۆڕاوەدا. بەڕوونی دیارە، کە پێویستمان بەتوێژینەوەی کرداری تر هەیە بۆ بڕیاردان لەم بابەتە و یەکلا کردنەوەی.

---

[1]. البرواری، رشید حسین احمد، الافکار العقلانیة واللاعقلانیة وعلاقتها بالالتزام الدیني وموقع الضبط عند طلبة الجامعة، رسالة دکتوراه جامعة صلاح الدین ٢٠٠٨، ص ٨٣.

[2]. سەرچاوەی پێشوو، ص ١٣٢.

حەوتەم/ پەرستشە جەستەییەکان و فشارەکان:

پەرستشی زمان و ئەندامەکان و پەرستشە داراییەکان شوێنکەوتەی پەرستشی دڵن، کە خۆی شوێنکەوتەی یەکتاپەرستین پەروەردگارییە. ئەم پەرستشانە دیاردەی رەفتارییین، پشکیان لە بەدیهێنانی هاوسەنگی کەسێتیدا هەیە، ئەمەش لەڕێی هەبوونی هەماهەنگییەك لەنێوان سیستەمی مەعریفی وسۆزداری باوەڕدارو رەفتارەکەی، بەپێچەوانەشەوە ڕاستە، واتە هەبوونی رێکخراوێکی مەعریفی و سۆزداری دامەزراوە لەسەر بناغەی یەکتاپەرستی، لەگەڵ لەدەستچوونی رێکخراوی رەفتاری، کە بەرجەستەبوونی ناوەرۆکەکەیان بەحاڵەتێکی نادروست هەژماردەکرێت و پێویستی بە چارەسەرکردنە. پەرستشە جەستەییەکانیش، کە پەیوەندییان بەکاریگەربوون و کاریگەری پێکەوە هەیە، لەلایەکەوە کاریگەر دەبێت بەپەرستشی دڵ، کاریگەریش دەکات لەلایەکەی ترەوە، کە ناوەرۆکەکەی ئاراستەی سێیەمیشی تێدایە. کاتێك خوای گەورە بە موسا (سەلامی خوای لێ بێ) دەفەرموێ: ﴿وأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (طه: ١٤)، ئاماژە دەکات بەوەی، کە نوێژ (کە پەرستشێکی جەستەییە بە پلەی یەکەم) دەبێتە هۆکارێکی پەرستشی دڵ، کە یادکردنی خوای باڵادەستە. هەروەها یادکردنی خوای باڵادەست، چەند توخمێکی مەعریفی لەخۆ دەگرێت وەك ئامادەکردنی ناوەکانی خوای باڵادەستو سیفاتەکانی بۆ هزری یادکەرو رۆچوون تێدا دەگرێتەوە، کرداری یادکردنی هەموو رێکخراوە مرۆڤایەتییەکان لەیەککاتدا دەگرێتەوە، لەوانەیە ئەمە ئەو هۆکارە بێت، کە خوای گەورە فەرمانی بە باوەڕداران کردووە، کە زۆر

یادی بکەن: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وأَصِيلًا﴾ (الاحزاب: ٤١-٤٢).

(عبدالرحمن العيسوی) ئاماژە بۆ شوێنەواری پەرستشە جیاوازەکان دەکات، لەسەر لایەنەکانی دەروونساغی، وای دەبینێ، کە نوێژ و پاڕانەوە، دڵ خاڵی دەکەنەوە لە دڵەڕاوکێو خەمو یارمەتی پشودانو هێمنی دەروونی و ئاسایش و رزگاربوون لە دڵەڕاوکێی دەدات، هەروەها یارمەتی دەرپەراندنی وزەی دەروونی مرۆڤ دەدات، وای دەبینێ کە نوێژی بەکۆمەڵی هەینی، رۆڵێکی پارێزەریی و چارەسەریی هەیە و مسوڵمان دادەمەزرێنێ، لەسەر پێکهێنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست، وتارەکە هەڵدەستێ بە رۆڵی چارەسەرانە ئەو کاریگەریەی کە دروستی دەکات لە وردبینی تاك لە سەر خۆی و کێشەکانی و لە بەهێزکردنی ویست و ئارەزووی بەرەنگاربوونەوە و زاڵبوونی بەسەریاندا، هەروەها سوککردنی مەترسی دڵەڕاوکێی دەروونی، دەستنوێژ یارمەتی خاوبوونەوەی ماسولکە دەداتو دڵەڕاوکێی دەروونی سوك دەکات، بەلام (ئەلعیسەوی) وای دەبینێ، کە رۆژوو سودی زۆرە، لەوانە پەروەردەکردنو رۆشنبیرکردنی دەروونو چارەسەری زۆر لە نەخۆشی دەروونو جەستە (بێ ئەوەی العیسوی نەخۆشیەکان دیاری بکات) وەڕاهێنانی مرۆڤ لەسەر بەرگەگرتنی ئارەزووەکانی و زاڵبوون بەسەریاندا، هەروەها بلاوکردنەوەی پتەوبوونی باوەڕ لەرۆحدا. زەکات-یش بەپاککردنەوەی دەروون لەرەزیلیو ڕاهێنانی لەسەر دانو بەخشین دەبینێ، کۆتا دانەیان دەبینێ، کە لەحەجدا ڕاهێنانی مرۆڤ هەیە لەسەر بەرگەگرتنی ئاستەنگو دژواری، نزیکبوونەوە

له خوای باڵادەست وبێ فیزبوون بەرامبەری، ئەوەیە ڕێکخستنی دەروون‌و کۆنترۆڵکردنی ئارەزوەکانی.

(کمال إبراهیم موسا)ش وای دەبینێ، کە بەرگری دەروونی چەمکێکی مەرکەزییە بۆ لێکدانەوەی دەروونساغی. بەرگری دەروونی نزرگەی گۆڕینێکی ناوبەند لەنێوان ئایین‌و دەروونساغی هەژمار دەکات، واتە کاریگەری ئایین لە دەروونساغی کاریگەرییەکەی لە دەزگای بەرگری دەروونی کاریگەرییەکی ئەرێنییە. پێناسەی بەرگری دەروونی بەوە دەکات کە" چەمکێکی گریمانییە، مەبەست لێی توانای کەسێکە لەسەر بەرەنگاربوونەوەی قەیرانەکان‌و ناخۆشییەکان و بەرگەگرتنی ئاستەنگ‌و دژوارییەکان، بەرگریکردنێك، کە لەبیرۆکە و هەست و تووڕەیی سەرپێچی و دوژمنداری‌و تۆڵەسەندنەوە سەرچاوە دەگرێت، یان بیرۆکەو هەست بێهیوایی‌و پەککەوتن‌و شکان‌و ڕەشبینی"[١١].

بەرگری دەروونی بۆ سێ جۆر دابەشدەکات :

١- بەرگری دەروونی سروشتی: بەرگرییەکە دژی تەنگژەو دڵەڕاوکێ، کە لە پێکهاتەی سروشتی دەروونی مرۆڤدا هەیە، کە دەستکەوتی کارلێکی نێوان بۆماوەو ژینگەیە.

٢- بەرگری دەروونی بەدەستهاتوو: بەرگرییەکە دژی تەنگژەو دڵەڕاوکێ، مرۆڤ لە ئەزموون‌و لێهاتوویی‌و زانین دەستی دەکەوێ، کە لە ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانەکان‌و ئاستەنگەکانی پێشوو فێری دەبێ.

---

[11] موسی، تنمیة الصحة النفسیة: مسؤولیات الفرد في الاسلام وعلم النفس، سەرچاوەی پێشوو، لا ٢٦٤-٢٦٥

٣-بەرگری دەروونی بەدەستهاتووی دروستکراو: مرۆڤ بەدەستیان دەهێنێ لە تووشبوونی بە ئەنقەستی ئەو هەڵوێستانەی کاریگەری دڵەڕاوکێو فشاری دەروونیو توورەیی دروستدەکات، لەگەڵ ڕاهێنانی لەسەر زاڵبوون بەسەر ورووژانەکان، بیرۆکە و هەستەکانی، وەڕاهاتنی لەسەر دەرکردنی ڕاڕاییو دڵەڕاوکێ و بێئارامی و توورەیی، گۆڕینی بە بیرۆکەو هەستی دڵخۆشکەر لەم هەڵوێستەدا .

واشی دەبینێ، کە کردارەکانی دەروونی ویستەکی، کە لە خوارەوە دێن لەڕاستیدا فەرمانی ئیسلامین و بەرگری دەروونی چالاك دەکات:

أ- ڕەزامەندییو وازهێنان لە تورەیی.

ب- گەشبینیو وازهێنان لەڕەشبینی.

ج- ئارامیو وازهێنان لە بێئارامی.

د- خۆشەویستیو وازهێنان لە دوژمنایەتی.

هـ - لێبووردنو وازهێنان لە تۆڵەسەندنەوە (قینخواردنەوە، لێبووردن لە خراپە، چاکەکردن بەرامبەر خراپەکار).

و- ڕاستگۆییو وازهێنان لە درۆ.

ز- یادی خودا و دوورکەوتنەوە لە بێئاگابوون لە خودا.

ح- جێبەجێکردنی ئەرکەکان، وازهێنان لەلادان (ئەرك بەرامبەر دەروونو ئەرکی کۆمەڵایەتی، ئەرکی کارکردن، ئەرکی بەرامبەر بە خودا)[١] .

---

[1] . سەرچاوەی پێشوو، لا ٢٦٦-٢٨٤.

هەشتەم/ سووککردنی فشاری دەروونی:

لەمەوپێش ئاماژەمان کرد بۆ ئەوەی کە فشاری دەروونی حاڵەتێکی نەخۆشی نییە لەحاڵەتی میانەڕەویدا، بەڵکو حاڵەتێکی تەندروستو ئەرێنییە، لەبەر ئەوەی لە کاتی باسکردنی چارەسەری فشاری دەروونی، مەبەستمان لابردنیو لەبندەرهێنانی نییە، وەك ئەوەی لە وشەی چارەسەرەوە دەردەکەوێت، بەتایبەت لەکاتی بەکارهێنانی لەگەڵ نەخۆشییە جەستەییو ئەقڵییەکان، بەڵکو بەمانای هێنانەخوارەوەی پلەکەی بۆ سنووری مامناوەند، یان دەرهێنانی لە بازنەی نەخۆشی. ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ سووککردنی فشاری دەروونی وەك دەستەبەرکردنی پشوودانو ڕێگەکانی تر، کە (جمعه سید یوسف) لە لێکۆڵینەوە بەنرخەکەیدا دەربارەی ئەم بابەتە باسی کردووە[1].

ئەوەی روون و ئاشکرایە چەندان بەرنامەی چارەسەری سووککردنی فشاری دەروونی هەیە، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لە دیدگایەکی ئایدیۆلۆژیەوە سەرچاوەیان گرتووە، ئەمەریکی بەتایبەتی، ئەم پێشینە بیرکردنەوەیە تێروانینێکی دیاریکراو دەگرێتەوە بۆ مرۆڤ و گەردوونو ژیان، لەگەڵ ئەوەی ئەنجامی کارلێکی کۆمەلایەتیو ئابوورییە لە چوارچێوەیەکی شارستانیەتێکی دیاریکراودا، لەبەر ئەوەی زۆرێك لە

---

[1]. یوسف، جمعة سید" ادارة الضغوط النفسية: مكوناتها و اساليب تنميتها" سەرچاوەی پێشوو، لا ٢٩٣-٣٠١.

توێژینەوە نوێیەکان[1]، ئاماژە بۆ جیاوازی شارستانی دەکەن، کە ڕۆڵێکی گەورەی لە نەشونمای فشاری دەروونیو چارەسەریدا هەیە. بێگومان دەبێت، کە بەرنامەیەکی چارەسەری فشاری دەروونی لە کۆمەڵگا ئیسلامییەکان لەسەر بناغەی بنەما ئیسلامییەکان هەبێت، کە ئەم کۆمەڵگایانە لەوانی تر جیابکاتەوە. (نەجاتی) چەند پێشنیارێکی پێشکەشی کۆڕێکی دەروونزانی کرد، کە لە قاهیرە، لە ساڵی ١٩٨٩ بەسترا، یەکەمیان دانانی بەرنامەیەکی ئیسلامیی بۆ ڕێنمونیکردنی دەروونیو چارەسەری دەروونی، پشتبەستووە بە ئاراستەکردنی ئایینی بۆ لای شێوازە باوەکان، کە چارەسەرزانی دەروونی پەیڕەوی دەکات. دەبێت ئەم نمونە ئیسلامییە بخرێتە ژێر توێژینەوەی ئەزموونی، بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی کە باشترە لە نموونەی شوێنکەوتەیی (تەقلیدی) چارەسەری دەروونی[2].

---

[1] بڕوانە بۆ نمونە: Palsance and Lan "Stress and coping from traditional Indian and Chinese and chineses perspevies" Psychology and developing, 8, no.1, 1996: 29-53.

[2]. نجاتی، محمد عثمان :منهج التاصیل الاسلامي لعلم النفس" ابحاث ندوة علم النفس، القاهرة : المعهد العالمي للفکر الاسلامي، ١٩٩٣، لا ٣٤١.

نۆیەم / سووککردنی فشاری دەروونی لە رووی ئیسلامەوە:

بەر لە روونکردنەوەی هێڵە سەرەکییەکانی بەرنامەی ئیسلامیی بۆ سووککردنی فشاری دەروونی پێویستە، کە چاوێك بخشێنین بە هۆکارەکانی فشاری دەروونی لە روانگەی ئیسلامەوە.

١- هۆکارەکانی: نە لە قورئانی پیرۆز، نە لە فەرموودەکانی پێغەمبەردا (درودی خوای لەسەر بێت) باسی زاراوەی فشاری دەروونی نییە، وەك دەزانین ئەم زاراوەیە زاراوەیەکی نوێیە، لەرووی مێژوویيەوە، وەرگێڕانی وشەی ئینگلیزی (Stress)ە، بەڵام باسنەکردنی زاراوەی فشاری دەروونی مانای ئەوە نییە، کە قورئانی پیرۆزو فەرموودەی پێغەمبەر بۆ دیاردەی فشاری دەروونی قسەی نەبێت، لەرووی ئەوەی، کە حاڵەتێکی دەروونییە سەر لەمرۆڤ دەدات، هەربۆیە بەرنامەی لێکۆڵینەوەی ئەم توێژینەوە تیشك دەخاتە سەر ئەوەی کە بتوانرێت هەژماربکرێت بە فشاری دەروونی لە دەقەکانی قورئانو فەرموودەدا، ئەمەش بەپێی فشاری دەروونی، یان نیشانەکانی، یان دەستنیشانکردنی، چونکە هیچ جیاوازییەکی ریشەیی نەبێت، کە لێکۆڵەر پێی وایە، لە نێوان دەستنیشانکردنی فشاری دەروونی لە تێڕوانینی ئیسلامییو رۆژئاوایی، بەهۆی بابەتیبوونی دەستنیشانکردنو توانای تێبینی کردنی، لەرێی نیشانەی جەستەییو سۆزدارییەوە دیاریکراوەوە، چونکە جیاوازی نێوان ئەو دوو بەرنامەیە لەدیاریکردنی هۆکارەکانی وریگەی چارەسەرکردنی حاڵەتەکەدایە.

قورئانی پیرۆز باسی کردووه، که رووداو گەلێك هەن لەوانەیە، ببێتە سەرچاوەی فشاری دەروونی، که مرۆڤ بخاتە حاڵەتێکی دەروونی نائارام، لەو هەڵوێستانەش: ترس، برسێتی، کەم سامانی (هەژاری)، کەم کەسی (مردن)، نەخۆشیو ئاوارەی جەستەییو دەروونی. لەم بوارەدا (نزار العانی) ئاماژە بۆ شەش سەرچاوەی فشاری دەروونی دەکات لە تێڕوانینی ئیسلامییەوە، که ئەمانەن: ترس لە مردن، ترس لە نەخۆشی، ترس لە لەدەستدانی رۆزی، ترس لە رووداني ناخۆشی، ترس لە لەدەستدانی پێگەی ئابووری، ترس لە ئەنجامدانی سەرپێچی و هەستکردن بەتاوان [١].

بەرنامەی لێکۆڵینەوە لەو بارودۆخانەی فشاری دەروونی بەرهەم دێنن، یەکێکە لە بەرنامەکانی شوێنکەوتوو لەتوێژینەوەی فشاری دەروونیو لیستەیەکی بەناوبانگی (هولمزو رێی) هەیە بۆ ئەو ڕووداوانەی دەبنە هۆی فشاری دەروونی لای خەڵك، که لە شەستەکاندا ئامادەکراوە، تا ئێستاش بەسەرچاوەیەك لەم بوارەدا هەژمار دەکرێت. ڕووداوەکان لەم لیستەدا بە پێی توندیی ریزکراون، توندترین ڕووداوی فشاری دەروونی مردنی هاوسەرە، سوکترینیش ئەنجامدانی سەرپێچیەکی هاتوچۆیە.

گومانی تێدا نییە لەوەی که ریزبەندی ئەو ڕووداوانە لەم لیستەی که باسکرا تاڕادەیەکی زۆر لە ژێر کاریگەری پێشینەی شارستانی وەڵامدەران دەبێت. رەخنەی زۆر رووبەڕووی ئەم لیستە کرا، بەهۆی

---

[1]. العاني، نزار الشخصية الانسانية في التراث الاسلامي، عمان المعهد العالمي للفكر الاسلامي، ١٩٩٨، ص ١٨٧.

پشتگوێ خستنی جیاوازیی تاکەکەسی نێوان خەڵك. لەبەر ئەوە (کۆهن) ئامرازێکی تری پێشکەش کرد بۆ پێوانی فشاری دەروونی، ناوی نا ڕووداوەکانی فشاری دەروونی هەستپێکراو. جیاوازی تاکەکەسی لە هەستپێکردنی هەڵوێستەکان، کە کاریگەری دەکەنە سەر فشاری دەروونی بەهەند وەردەگیرێت، ئەم کارە وای کرد، کە پێوەرێکی نوێ بە ناوی زەحمەتییەکانی ڕۆژانە دەربکەوێت، بەپێی ئەم پێوەرە رووداوە سادە ڕۆژانەییەکان و رووداوە بایەخدارەکان، گرنگیەکی گەورە لە رووداوەکانی فشاری دەروونی پێکدەهێنێ.

(لازارۆس) ڕێبەری ئەم هێزەیە، تیشك دەخاتە سەر پێشەنگیی بابەتی نرخاندنی ڕووداو و نرخاندنی تواناکانی خود[1].

٢- چارەسەری:

هەستان بە توێژینەوەی مەیدانی پێویستە، بۆ ئاشکراکردنی ڕووداوەکانی فشاری دەروونی ژیانیی لە کۆمەڵگا ئیسلامییەکاندا، تا لەژێر رۆشنایەکەیدا هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکرێت، بەشێوەیەکی راست و دروست. ئەوەی کەمێکی تر باسی دەکەین هەوڵێکە بۆ ئاماژەدان بە چارەسەری ئیسلامییانەی فشاری دەروونی، لەرێی فەرمانەکانی قورئان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکانی فشاری دەروونی توند، کە ئێستا ئاماژەیان پێدەدرێت.

---

[1]. بۆ زانیاری زیاتر لە پێوەرەکانی فشاری دەروونی دەکرێت بگەڕێتەوە بۆ کتێبەکەی کارولاین ئالدوین کە پێشتر باسکرا.

أ- ئارامگرتن:

قورئان فەرمانمان پێدەکات، کە پشت ببەستین بە ئارامگرتنو نوێژکردن، کە لە بەرهەمەکانی یەکتاپەرستین، کاتیٚ بەرەنگاری ڕووداوێك دەبینەوە، کە فشاری دەروونی توندی تێدایە، خوای گەورە دەفەرمویٚ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ والصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٣). ئارامگرتن وەك ئەوەی زاناکان پێناسەی دەکەن بریتییە لە دەرنەخستنی بێئارامی، قسەنەکردن بە دەربڕینی ڕەخنەگرتنی مسوڵمانان، کە تووشی خراپە بووە، دەرخستنی بێئارامی لەوانەیە فشاری دەروونی زیاد بکات، کە هەڵوێستەیەك لەرێی رێوشوێنێکی نیگای خۆییەوە بەرهەم هاتبیٚ، کاتیٚ کە مسوڵمانێك بێئاراممییەك لە هەڵوێستەیەك دەردەخات لە حاڵەتی بێئارامیەکەی دەزانیٚ، ئەمەش وای لێدەگەیەنێت کە ئەم هەڵوێستەیە بەراستی سەرچاوەی بێئارامیە، نە دەروازەی هەیەو نە قوتاربوون لێی، ئەمە هەڵسەنگاندنی بۆ خودی خۆیو نرخاندنی کەمدەکاتەوە، وە ئەمە قوڕەکە خەستترو حاڵەکە خراپتر دەکات.

(ئیبنولقەیم) پێی وایە ئارامگرتن بریتییە لە "دوورخستنەوەی دەروون لە بێئارامی و گرتنی زمان لە سکالاکردن، وەدەستەکان لە پیاکێشانی ڕوومەتەکانو دادڕێنی جلو بەرگ"[1]، پێشی وایە "ئارامگرتن سیٚ مانای هەیە: قەدەغەکردن، توندکردن، گرتنەخۆ"، وە لە زمانی عەرەبیدا

---

[1] . ابن القيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، جدة ، دار ابن الجوزي، ١٩٩٩، ص ٣٣.

دەوترێت (صبر) ئەگەر ئارامگرتن هەبوو بەشێوەیەكی ئاسایی. وە دەڵێن (تصبر) ئەگەر زۆری لەخۆی كرد بۆ ئارامگرتن. دەڵێن (اصطبر) ئەگەر ئارامگرتنی بەدەستهێناو فێری بوو. دەڵێن (صابر) بۆ كەسێك ئەگەر لەگەڵ بەرانبەرەكەیدا و بە ئارامگرتن رووبەڕووبوونەوە. بە دانانی گیرە (شەددە) لەسەر پیتی (ب) دەڵێن (صبّر) كاتێك خۆی و كەسانی تر وادار بكات بەوەی ئارامگر بن [١].

ئارامگرتن وەك (ئیبن قەیم ئەلجەوزی) دابەشی دەكات بە پێی پابەندی بۆ سێ جۆر[2]:

- ئارامگرتن لە فەرمانەكانو گوێڕایەڵی، كە ئەنجامیان دەدات.
- ئارامگرتن لە قەدەغەكراوەكانو سەرپێچییەكان تا نەكەوێتە ناوی.
- ئارامگرتن لەسەر قەزاو قەدەر، تا بێزار نەبێت.

قورئان زۆر جەخت دەكات لەسەر ئارامگرتن و گەورەكردنی پاداشتی ئارامگر، كە هاندانێكە پاڵ بە مسوڵمانەوە دەنێ بڕوانێتە ئارامگرتن بە روانینێكی ئەرێنی، وە بە قۆناغێكی پێشكەتوو هەژماری دەكات و چاو دەبڕێتە گەیشتن پێی.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: ١٠)، پاڵ بەمسوڵمانەوە دەنێت تا ببێتە یەكێك لەوانەی پاداشتی بێسنوورو بێ ئەندازە وەربگرن، تێبینی دەكرێت، كە ئارامگران تەنها

---

[1]. سەرچاوەی پێشوو، ص ٣٥.

[2]. ابن قيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، مدارج السالكين بين منازل اياك نعبد واياك نستعين تحقيق محمد حامد الفقي الدار البيضاء دار الرشاد الحديثة (د ت) ، ج١ ، ص ١٦٥.

کەسن، کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات، کە پاداشتی بێسنوور و بێ ئەندازە وەردەگرن، بەڵام لە راستیدا ئەوەی تێبینی دەکرێت لەسەر کەسایەتی مسوڵمانان لە واقیعی ئەمڕۆدا، کە بێ ئارامو خۆنەگرە، ئەم فەرمانە قورئانییە نایگرێتەوە. موسوڵمانێتی مرۆڤ مانای ئەوە نییە، کە فشاری دەروونی تووش نابێت، بەڵکو لەوانەیە ئەوەی کە سۆفیگەران بەراهێنانی رۆحی، یان بە تێکۆشانی دەروونی ناوی دەبن، بۆ دەستکەوتنی ئەم نیشانە کەسێتییە گرنگە، کە ئارامگرتنە.

ئەوەی کە گومانی تێدانییە، کاردانەوەی ئەوکەسەی زۆر دڵنیایە لەوەی، کە ئارامگرتنەکەی لەسەر ئەو زەحمەتەی، کە تووشی دەبێت پاداشتی لەسەر وەردەگرێت، زۆر جیاوازە لە کاردانەوەی کەسێکی تر لە هەمان هەڵوێستدا، کە بڕوای وایە ئارامگرتن چەکی لاوازەکانە، لەبەر ئەوەی ئارامگرتن هەستێکی خۆڕسك نییە، کە لەگەڵ مرۆڤدا لەدایك ببێت، بە دەستکەوتن بەدەستدێ، لەبەر ئەوە لەسەر رێنمونیکەر، یان چارەسەرکەری دەروونی مسوڵمان پێویستە، کە بەرنامەیەك دابنێ بۆ فێرکردنی ئارامگرتنو راهێنان لەسەری بۆ ئەو کەسانەی کە سەردانی دەکەن، بەهۆی توشبوونیان بە فشاری دەروونی توند، ئەم جۆرە بەرنامانە لە ئەدەبیاتی رۆژئاواییەکاندا لە ژێر ناوی چارەسەری تووڕەیی دادەنێ.

ب- نوێژکردن:

نوێژکردن هۆی دووەمە، بۆ سووکردنی توندیی فشاری دەروونی، ئەوەی کە ئەم کارە روون دەکاتەوە، لە کاتی نوێژکردنی ترسدا لە مەیدانی جەنگ دایە، نوێژکردن لێرەدا تەنها رێوڕەسمێك نییە، کە بە تەکبیر (الله اکبر) وتن دەست پێ بکاتو بە سڵاودانەوە کۆتایی بێت، بەریز هەستانو خوێندنەوە و چەمانەوەو کڕنوش تێدا بێ، بەڵکو نزاو پارانەوەش دەگرێتەوە، خوای پاكو بێگەرد و بالادەست، هەواڵ دەداتە پێغەمبەرەکەی، کە نوێژەکەی لەسەر مسوڵمانان، واتە پارانەوە بۆیان سەرچاوەی هێمنیو ئارامییە بۆیان ﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ﴾ (التوبة: ١٠٣)، خوای گەورە لە زۆر شوێنی تری قورئانی پیرۆزدا، ئاماژەی بۆ گرنگی نوێژی دەروونی کردووە، وەك دەفەرموێت: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ﴾ (المعارج: ١٩- ٢٤)، وە ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (٣٤) أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ﴾ (المعارج: ٣٤- ٣٥) خوای گەورە نوێژخوێنانی جیاکردۆتەوە، ئەوانەی کە مەرجە باسکراوەکانی ئایەتەکە تییاندا فەراهەم دەبێت، کە بێ ئارامی و خانەگرییە، کە دەکرێت بە دوو شێوە لە شێوەکانی کێشەی فشاری دەروونی بژمێردرێن.

لەبەر ئەوە پێویستە چارەسەرکەر، یان رێنمونیکەری دەروونی، بابەتی ئەنجامدانی نوێژو بەردەوامبوون لەسەری، زۆر بەباشی

وەربگرێت، هەروەها لە پێشەنگەکانی بەرنامەی چارەسەری، یان ڕێنمونیکردن دایبنێ. ئەگەر داواکاری چارەسەر، یان ڕێنمونی لە نوێژنەکەران بوو، پێویستە ڕێنمونیکەر بڕوای پێ بهێنێت، کە نوێژ بکاتو وای لێبکات، کە نوێژ تەنها ئەرکێکی مالّی نییە، بەلّکو کردارێکی بەردەوامی ژیانیشە.

ڕێنمونیکەر وارنەهێنێ بەوەی، کە ڕێنمونیکراو نوێژ بکات، بەلّکو پێویستە ئیخلاس و بێخەیالّی و ئامادەیی دلّ لە نوێژەکەیدا هەبێت (خشوع)، ئەنجامدانی دەبێت بە کۆمەلّ بێ لە مزگەوتێکی نزیك. هەروەها لەسەر ڕێنمونیکەری مسولّمان پێویستە، کە ڕێگەیەکی ئاسانی بۆ ڕوونبکاتەوە، تا خشوع لە نوێژدا بەدی بێت، وەك درێژکردنەوەی ماوەی چەمانەوەو کڕنوش وهەستانو بیرکردنەوە لەنزاو ئایەتەکان، کە نوێژخوێن دەیانخوێنێ، وە بەکارهێنانی پێکهاتەی خەیالّکردن لەوەی، کە بەرامبەر پەروەردگاری جیهانیان وەستاوە. نوێژکردنی بێ خشوع کاریگەریەکی وای نابێت، کە باسبکرێت، ئەنجامدانی نوێژەکان پێویستە لە فەرزەکانەوە بڕوات بۆ نوێژی زیادە (سونەت)، کە بەندە لە پەروەردگاری نزیك دەکاتەوە و لای پەروەردگاری خۆشەویست دەبێ. خوای گەورە لە فەرمودەیەکی قودسیدا دەفەرموێت: (بەردەوام بەندەکەم لێم نزیك دەبێتەوە بەنوێژی زیادە، تاوەکو خۆشم بوێ یان تاکو خۆشم دوێت)، لەو زیادە نوێژانەی، کە کاریگەرترن زیادەی هەستانی شەوە (قیام اللیل)، خوای گەورە کاتێ فەرمان بە پێغەمبەرە بەڕێزەکەی دەکات لەسەرەتای بانگەوازکردن، دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا

الْمُزَّمِّلُ (١) قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نِصْفَهُ أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ ورَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وطْئًا وأَقْوَمُ قِيلًا﴾ (المزمل: ١ـ ٦).

ج- بەهێزکردنی سیستەمی زانەکی (مەعریفی):

ئەو کەسەی سەرنج لە شێوازی قورئان بدات لە مامەڵەکردنی لەگەڵ فشاری دەروونی، بۆی دەردەکەوێت کە شێوازی پتەوکردنی سیستەمی زانینی ئاشکراو دیارە. بۆ نمونە کاتێك قورئان هەوڵ دەدات ئەو فشارە دەروونییە بەرهەمهاتووەی لە شکانی مسوڵمان لە جەنگی ئوحد سووك بکات، دەبینین ئەم شێوازە چەند جار بەکارهێناوە، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿أَو لَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُو مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ﴾ (آل عمران: ١٦٥)، یان ﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ (آل عمران: ١٤٠)، ئایەتی تریش زۆرن لەو بابەتەوە بدوێت.

گەر سیستەمی زانەکی جێبەجێکاری فشاری دەروونی بێت، چارەسەر ئەوەیە ئەم رێکخراوەیە پتەو بکرێت، بۆ نمونە لە ئایەتی یەکەمدا قورئان مسوڵمانان فێردەکات، کە تووشی بەزین هاتوون، بەهۆی ئەوەوە نەبووە، کە لە دەرەوەی ویستیان بووە، بەڵکو خۆیان بەرپرسن لێی. قورئانی پیرۆز لێرەدا دەیەوێت ئاماژە بکات بۆ سەرچاوەی دەردەدارییەکە، تاوەکو مسوڵمان لە سیستەمە مەعریفییەکەیدا ئەو بیرۆکەیەی لا دروست نەبێت کە ئەو بەرپرس نییە،

لەوەی توشی دەبێت، بەڵکو لەسەر مسوڵمانە، کە بەرگەی سزای هەڵەکەی بگرێت، وە سەیری خۆی وەك پەڕێك لە هەوادا نەکات، کە هیچ ویستێکی نییە.

لە ئایەتی دووەمدا، قورئانی پیرۆز سیستەمی زانەکی مسوڵمانان بەهێزدەکات پاش بەزاندنن لەرێی ئاماژەدان بۆ راستیەك، کە ئەو ناخۆشیەی ئەمجارە تووشیان بووە، جاری یەکەم تووشی دوژمنەکانیان بووە، ئەمان یەکەم کەس نین کە تووشی شکانو بەزین بوون لە جەنگدا. لێرەدا ئاماژەیەکی جوان هەیە بۆ ئەو کەسەی، کە توشبووە هەمیشە بڕوای وایە، کە هیچ کەسێکی تر تووشی ئەم ناخۆشییە نەبووە کە ئەم تووشی بووە، ئەمە زیاتر حاڵەتەکەی خراپتر دەکات، ئەگەر بزانێت، کە کەسانێکی تریش، وەك ئەم تووش بوون، ئەمە فشاری دەروونیەکەی سووك دەکات، کە ناخۆشیەك هۆکار بووە.

چەمکی تاقیکردنەوە، پێکهێنەرێکی گرنگە بۆ بەهێزکردنی سیستمی زانەکی مسوڵمان، ئەوەتا قورئانی پیرۆز دەفەرموێت، کە ژیان زنجیرەیەکە لە تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی دەربکەوێت کێ باشترین کار دەکات، کاتێك مسوڵمان تووشی نەهامەتیەك دەبێت، مانای ئەوە نییە، کە خوای گەورە لێی تووڕەیە و تۆڵەی لێدەسێنێتەوە، بەڵکو ئەم کارە جیاوازە، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئاماژەی بەوە کردووە کە زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی نەهامەتی بوون، پێغەمبەرانن، پاشان باش و باشتر و بەپێی پلەکان. ئادەمیزادیش بەپێی بەهێزی ئایینەکەی تاقیدەکرێتەوە. قورئانی پیرۆز پڕیەتی لە چیرۆکی پێغەمبەران، کە

تووشی زۆرێك له نەهامەتی ژیان بوون. مسوڵمانیش پاداشت دەدرێتەوە بەهۆی ئارامگرتن لەسەر نەهامەتی، ئەمەش لە کێشی نەهامەتییەکە سووك دەکات، ئاماژەیەکیشی تێدایە بۆ لایەنی رۆشن، یان ئەرێنی نەهامەتییەکە. کارکەرێکی دەروونی تر هەیە دڵگەرمت دەکات لەسەر ئەوەی ئومێدت هەبێت بە پاداشتی بێ شوماری خودا، ئەوەیش لەگەل خوای پاك‌و بێگەردو باڵادەستبوونە، ئەوەیە، کە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) ئاماژەی بۆ کردووە، کاتێ لەگەڵ ئەبوبەکر لە ئەشکەوتەکەدا بوون‌و بێ باوەڕو کافرەکان لە نزیك ئەشکەوتەکە بۆیان دەگەڕان، کاتێ بەهاوەڵەکەی دەڵێت: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ﴾ (التوبه: ٤٠)، هێمنی و ئارامی، لەم ئایەتە پیرۆزەدا، بە چارەسەرێکی سەرکەوتووی فشاری دەروونی دەژمێررێ، بە زاراوەی پزیشکی دەروونی، هێوورکەرەوەی دەمارە (پەروەردگارییە). ئەم هێمنی‌و ئارامییەیە، کە دابەزیوەتە سەر مسوڵمانان لە مەیدانەکانی شەڕکردندا لەجەنگی حونەین: خوای گەورە لە باسی ئەو هەلوێستەیەدا دەفەرموێت: ﴿لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ (٢٥) ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ﴾ (التوبه: ٢٥-٢٦).

هەستکردن بە لەگەڵبوونی خوای پاكو باڵادەست، هێمنیو ئارامی لە دەروونی مرۆڤدا دروست دەكات و توندی فشاری دەروونی سووك دەكات، كە لە حاڵەتی ترسەوە بەرهەمهاتووە.

هۆكارە تیۆرییەكان، كە باسكران پێویستیان بە توێژینەوەی مەیدانیو ئەزموونی هەیە، كە لەسەریان نەشونما بكەن و بابەتی زانستی فەراهەم ببێ، هەروەها كردارێك بۆ دارشتنی بەرنامەی چارەسەری گونجاوی دامەزراو لەسەر رێنومایيە ئیسلامییەكان رەنگە ئەنجامەكانی وەك ئەم توێژینەوانە بواری دڵەڕاوكێی دەروونی تێبپەڕێنن بۆ بواری تری دەروونی، چونكە دەكرێت سوود لە ئەنجامی ئەم توێژینەوانە وەربگیرێت لەبواری هەڵچوونی دەروونی تری وەك خەمۆكی. باش وایە، لە كۆتایی ئەم لێكۆڵینەوەیەدا ئاماژە بە ئەنجامی هەندێ توێژینەوەی مەیدانی بدرێت، كە بابەتی فشاری دەروونی لای مسوڵمانان باسكردووە. ئەم توێژینەوانە سرەڕای كەمییان هەندێكیان وردبینی لە میتۆدەكەیاندا نییە.

توێژینەوەی یەكەم، كە هەردوو لێكۆڵەران (محمد جمال و جمال بدوی) پێیهەستاون، كە هەردووكیان لە فشاری دەروونی پەیوەست بە پیشەیان كۆڵیوەتەوە لە نێوان مسوڵمانانی كۆچەر لە باكوری ئەمریكا[1].
نمونەی وەرگیراوی لێكۆڵینەوەكەدا لە (٣٢٥) مسوڵمانی كۆچەر پێكهاتبوو، لە هەموو كەنداو و ویلاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا، ئەنجامی

[1]. Jamal Muhammad and Badawi, Jamal "Job stress among muslim immigration in north America: moderating effects of religiosity " Psychological abstracts, 81, no 1-2(n.d) :633

لێکۆڵینەوەکەیان ئاماژەی کردووە بۆ ئەوەی، کە ئاینداری هۆیەکی گرنگە، بۆ سووککردنی پەیوەندی دەرچوو لە فشارە دەروونی.

بەڵام توێژینەوەی دووەم، کە لێکۆڵەر (رەحمەتوڵلا خان) لە تێزی دکتۆراکەیدا پێیهەستاوە، لە شوێنەواری نزا و پارانەوە لەسەر ئاستی دڵڕاوکێ کۆڵیوەتەوە، بەر لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری کردنەوەی دڵ، لای تووشبووان بە نەخۆشی دڵ [١].

ئەنجامی لێکۆڵینەوەی ئاماژەی بۆ ئەوە کردووە، کە نزاو پاڕانەوە کاریگەر نەبووە لە سووککردنی دڵەڕاوکێ بەر لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری نەخۆشانی مسوڵمانی مالاوی. هەروەها لێکۆڵەر (رەحمەتوڵلا) ئاماژەی بۆ چەند هۆکارێکی میتۆدی کردووە، بۆ لێکدانەوەی ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەی، بەڵام ئاماژەی بۆ کەموکورتی میتۆدی دیار نەکردووە، ئەوەش ئەوەیە، کە زۆربەی ئاینداران تووشی نەخۆشی دڵ نابن، وەك زۆربەی توێژینەوە مەیدانییەکان جەخت دەکەنەوە[2]. ئەمە مانای ئەوەیە، کە سیفەتی ئاینداری لای زۆربەی تاکەکانی نمونەی وەرگیراوی لێکۆڵینەوەکەیە، واتە تووشبووان بە نەخۆشییەکانی دڵ فەراهەم نییە بە پلەیەکی بەرز، ئەمە وای کردووە، کە شوێنەواری نزاو پارانەوە لاواز بێت.

---

[1]. Rahmatullah khan "Reducing pre-operation anxiety in patients of different origins undergoing open heart at the national heart institute in Kuala, Malaysia (PhD thesis, Muerdoch university 1998

[2]. Koeing, H. “Is religion good for your health”, 82-90

ئەنجامی توێژینەوەکەی (رەحەتوڵڵا خان) جیاوازە لە ئەنجامی توێژینەوەکانی (محمد السفاسفه و احمد عربيات) کە جەختیان لەوە کردووە، کە رۆڵی خوێندنەوەی قورئانو بەردەوامبوون لە یادکردنو نزاو پارانەوە لەچارەسەری دوو دڵیو سووککردنی دڵەڕاوکێ، هەروەها دڵتەنگیو کارایی نزاو پارانەوەو رووکردنە خواو یادکردنو سوپاسکردنو سوپاسگوزاری لە سەر سووککردنی توندی دوودڵی لای تاك روونبۆتەوە[1].

توێژینەوەی سێیەم لەم بوارەدا، کە لێکۆڵەر (شەریفە رەها شیخ داود) پێیهەستاوە لە پەیوەندی نێوان رەفتاری ئایینیو فشاری دەروونی لای کرێکارانی مسوڵمان لە مالیزیا[2]. لێکۆڵەر گەرچی پەیوەندیەکی نەرێنی دۆزیوەتەوە لە نێوان رەفتاری ئایینیو فشاری دەروونی، واتە هەتا ئاستی ئاییندراری زیاد ببێ، ئاستی فشاری دەروونی کەم دەکات، واتە ئەم پەیوەندییە نیشانەیەك نییە ودەکرێت ئەم ئەنجامە بە هۆکاری رێکەوتن، یان کاریگەرییەکی نامۆ بوو بێت. لێکۆڵەر ئەنجامی توێژینەوەکەی لە رێی ئاماژەکردن بۆ لایەنی کەموکورتی میتۆدی توێژینەوەکەی شیکردۆتەوە، بە تایبەتی ئەوەی کە پەیوەستە بەراستی ئامرازی بەکارهاتوو لە پێوانی فشاری دەروونی و سروشتی نمونە وەرگیراوەکان.

(محمد عزيز رحيم) لە توێژینەوەیەکدا، کە نووسەری ئەم دێڕانە سەرپەرشتی کردووە، پەیوەندییەکی پێچەوانەیی دۆزیوەتەوە، کە

---

[1]. السفاسفة وعربيات، مبادىء الصحة النفسية، سەرچاوەی پێشوو لا ٢٧٢.

[2]. Sheik Dawood Sh. R. "The relationship between religion behavior and stress among muslim service- sector workers in malaysia", Master thesis, International Islamic University Malaysia, 200.

ئاماژەیەکی سەرژمێرییە لە نێوان بیروباوەڕی ئایینیو ئاستی دڵەڕاوکێ لای خوێندکارانی زانکۆ، واتە هەتا بیروڕای ئایینی لای خوێندکاران بەهێز بێت، ئاستی دڵەڕاوکێ لایان نزم دەبێت[1] .

(محمد رشید بەرواری)یش پەیوەندییەکی نەدۆزیەوە لە نێوان بیرۆکە عەقڵی و ناعەقڵییەکاندا و پابەندبوونی ئاینی لای خوێندکارانی مسوڵمانی زانکۆ[2]. ئەمە پشتگیری دیدو بۆچوونەکەی ئەلبیرت ئیلس ناکات، کە لە سەرەتای توێژینەوەکەی بانگەشەی بۆ دەکرد، کاتێ ئاماژەی کرد بۆ ئەوەی، کە ئایین لە تاکدا بیرۆکەی نائەقڵی دروست دەکات، کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کێشەکان و چەندین نەخۆشی دەروونی.

وادیارە ئەم بوارە هێشتا پێویستی بە زۆرێك لە توێژینەوەی تیۆریو بەراوردکاری چڕ هەیە، بۆ دامەزراندنی چوارچێوەیەکی چەمکی بۆ لێکدانەوەی پەیوەندی نێوان فشاری دەروونیو ئایینداری. سەرەڕای توێژینەوەی مەیدانی و ئەزمونی بۆ دڵنیابوون لەدەسەڵاتی ئەم چوارچێوەی کە پێشنیارکراوە یان رێککردنی یان رەنگە وەرنەگرتنی.

---

[1] . رحيم محمد عزيز، العلاقة بين مستوى القلق والعقيدة الدينية لدى طلبة جامعة كوية، بحث غير منشور، ٢٠٠٨.

[2] . البرواری، حسين احمد، الافكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالآلتزام الديني وموقـع الـضبط لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٨.

ئه نجام:

بەچاوپۆشین لە جیاوازیی ئەنجامەکانی تۆژینەوەی دەروونی، زۆربەیان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندی نێوان ئاییندارییی دروستو مامناوەند و پێگەیشتوو و دەروونساغی پەیوەندییەکی ئەرێنییە. هەتا ئایینداری ئادەمیزادی پێگەیشتوو و مامناوەند و دروست بێت، ئەوا دەروونیەکەی ساغترە و بە پێچەوانەوەشەوە راستە. ئەو کاتە تێپەڕی کە ئایین و ئاییندارییان لای زۆربەی زانایانی دەروون دەخستە قەفەسی تۆمەتباری و جۆرێك لە ئاشتەوایی روون و ئاشکرا دەستی پێکرد لە نێوان ئایینو دەروونزانی لە رۆژئاوادا، لە جیهانی ئیسلامیشدا بەهەمان شێوە، بانگەواز بۆ ئیسلاماندنی دەروونزانی (اسلمة علم النفس)، یان داڕشتنی دەروونزانی بەشێوەیەکی ئیسلامییانە ـ هیچ کێشەیەکیش نییە لە بەکارهێنانی زاراوەی جیاوازدا گەر هەمان واتا بگەیەنێت ـ کە ببێتە مایەی کۆکردنەوەی ژمارەیەك پسپۆڕ لەسەر ئەم بابەتە.

بەڵام لێرەدا دژواری پێناسەکردنی ئاییینداری راستو مامناوەند و پێگەیشتوو دەمێنێتەوە، ئیتر چۆن جیاوازیی بکەین لە نێوان ئاییینداری دروست و نادروست؟ مامناوەند و رۆچوو؟ پێگەیشتوو و ناتەواو؟ ئایا پێوەرێکی بابەتیی هەیە، کە هەموو زانایان کۆکبن لەسەری بۆ پێوانی دروست لە نادروستو مامناوەند لە توندڕەو؟ پێگەیشتوو لە ناتەواو؟ ئایا

بۆ دەرچوون لەم تەنگانەیە ڕێگەیەك هەیە؟ ئایا دەبێت، کە هەموو زانایانی گەلو کەسانی خاوەن بیر و خواناس لە کۆڕو کۆبوونەوە کۆببنەوەیەکدا بۆ چارەسەری بابەتی ئایینداری دروستو ئایینداری نادروست، تاکو مسوڵمانان بەرچاو روون بن لە کارەکانیان؟ لە ئێستادا ئەم چارەسەرە بەدی نایەت، چونکە لێرەدا بوارێکی فراوانی بۆچوونی جیاواز لەم بابەتەدا هەیە، باشترە بۆ لێکۆڵەری مسوڵمان، کە بە وردی چەمکی ئایینداریی دیاری بکات و روونی بکاتەوە تاوەکو خوێنەر مانای ئەم چەمکەو سنوورەکەی بزانێت. پێویست ناکات، کە لێکۆڵەری مسوڵمان ئەوەی، کە دەچێتە ژێرباری بابەتی پەیوەندی ئایینداری بە دەروونساغی و لایەنەکانی، بەشێکی تەواو تەرخان بکات بۆ روونکردنەوەی هەڵوێستی گونجاو، کە بتوانێ بەڵگەی قورئان و فەرموودە و بیروبۆچوونی زانایان کۆبکاتەوە، بەڵکو بەسیەتی کە چەمکی ئایینداری دروست لە چەند پەڕەیەکی کەمدا روون بکاتەوە، پاشان خوێنەر حەواڵە دەکات بۆ سەرچاوەکان، کە پشتگیری بۆچوونەکەی دەکات.

هەروەها لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان ئایینداری مسوڵمانو دەروونساغی، پێویستی بەتوێژینەوەی مەیدانیو تۆرینگەیی دەبێت، بۆ دانانی خاڵ لەسەر پیتەکان لەم بابەتەدا، چونکە ئەوە بەس نییە کە بە شێوەیەکی تیۆری باسی بکەین بە بێ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی بابەتییانە و مەیدانییانەی وەها کە رەهەند و پەیوەندیەکانی و نیشانەکانی روون بکاتەوە. گومانی تێدا نییە، کە کرداری رێکخستنی تیۆرییەوە چوارچێوەیەکی زانینمان بۆ دابین دەکات، کە سروشتی

پەیوەندییەکە دیاریدەکات، بەڵام زانینی شێوازی بەڕێوەچوونی پەیوەندییەکە، هەر بابەتێك بێت کە پێویستی زیاتری بە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی مەیدانی کردارەکی هەبێت. کاتێ دەبینرێ، کە توێژەرێکی دەروونی مسوڵمانی ناودار پەرتوکێك بەناوی (ئیسلامو دەروونساغی) دادەنێ و خاڵی دەکاتەوە لەهەر توێژینەوەیەکی مەیدانی، لەوکاتە دا توێژەری دەروونی بە خستنەروو، یان دووبارە پێشاندانەوەی بیرۆکەی تیۆریی بەم شێوازە هیچ شتێکی نوێ زیاد ناکات بۆ توێژەرانی تر، کە ئەم بابەتەیان بەلاوە گرنگە [1].

وا باشترە، کە لێکۆڵەر مامەڵە لەگەڵ پێکهێنەرەکانی دەروونساغی بەجیا بکات، وەك خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و ...هتد. هەوڵ بدات بزانێت کە ئایا پەیوەندی نێوان ئاییندارى و خەمۆکی نەرێنییە، یان ئەرێنییە، یان بێ لایەنە لای مسوڵمانان؟ واتە ئایا مسوڵمانی ئاییندار زیاتر خەمۆکترە لە مسوڵمانێك، کە ئایندارییەکەی کەمتر بێ؟ بەهەمان شێوەش لە لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان ئایینو ئاستی دڵەڕاوکێدا، لێرەدا بابەتی تر هەیە، کە کەوتوونەتە ژێر چەتری تەندروستی دەروونییەوە، وەك: خۆکوشتن، خواردنەوەی مەی، بەکارهێنانی هۆشبەکەرەکان و ئالودەبوون لەسەری، دەبێت بەجیا لێی بکۆڵرێتەوە؟ (مالیك بەدری) لەم بوارەدا بە توێژنەوەی مەیدانی و تیۆری رۆڵی پێشەنگی هەبووە.

---

[1]. العيسوي، عبدالرحمن محمد، الاسلام والصحة النفسية: دراسة نفسية، بيروت: دار الراتب الجامعية ٢٠٠١.

وا دیارە لەلایەنی بەرنامەییەوە، بەکارهێنانی پێوەری کاغەزو قەڵەم بۆ زانینی دەروونساغی ئەنجامی روون ناهێنێت، ئەگەر چی ئەمە مانای دەسبەرداربوونی ئەم جۆرە پێوەرانە نییە، بەڵام پێوانی رەفتاریی ئاشکرا، وەك خواردنەوەی مەی ئاماژەیەکی زۆر روون و بە توانا دەدات بە دەستەوە، بەراورد بە پێوەری کاغەز و قەڵەم.

زۆر گرنگە کە توێژینەوە دەربارەی پەیوەندی نێوان هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کێشە و قەیرانەکان بکرێت (یان ئەوەی زاراوەی هەڵکردن (coping)ی پێ دەوترێت) لەگەڵ ئاستی ئاییندارى تاك[1]. چەندان توێژینەوە ئاماژەیان بۆ گرنگی ئەم بابەتە کردووە، بەلام ئەو توێژینەوانەی لە تێروانینی ئیسلامییەوە ئەنجامدراون زۆر دەگمەنن، تینوەتی ناشکێنن[2]. ئەو پێوەرەی کە (کینس پارگامێنت) گەشەی پێداوە دوو جۆر لە شێوازی مامەڵەی ئایینی تێدابیە religious method of coping شێوازی نەرێنیو شێوازی ئەرێنی. مەبەست لە شێوازی مامەڵەکردنی ئایینی یان خۆگونجاندنی نەرێنی، ئەو

---

[1] هەندێ توێژەر (تەماشای: رضوان، الصحة النفسية، سەرچاوەی پێشوو بکە) ئەم زاراوەیە وەردەگێڕن بۆ – رووبەرووبوونەوە – من وای دەبینم ئەم وەرگێرانە ورد نییە، لەبەر ئەوەی رووبەرووبونەوە بەمانای Confrontation شێوازی بنەماکانی مامەڵەیە لەگەڵ کێشەکان، نەك تەنها شێوازێك، بۆ نمونە هەلاتن لە کێشە، یان پشتگوێخستنی، دوو شێوازی بنەمای مامەڵەن، نکۆڵیکردنە لەگەڵ رووبەرووبوونەوە!

[2]. توێژەر چەندان توێژنەوەی لە بارەی شێوازەکانی مامەڵەوە لای مسوڵمانان کردووە، بۆ نمونە Ismail, Azad. A. “How muslim university students cope with problems” Journal of Koya university no12 -2009

شێوازانەن کە ئایین ڕەتیدەکاتەوە، گەرچی شێوەیەك، یان ڕووکەشێکی ئایینیش وەربگرێت، چونکە ئاییندارێك کە دەستەوەسان وەستاوە و بێ دەنگ ناجوڵێ، چاوەڕێی پەرجویەك لەخواوە بۆ چارەسەری کێشەکەی، شێوازی مامەڵەی ئایینی نەرێنی بەکاردەهێنێ، لەوانەیە یارمەتی نەدا بۆ چێژوەرگرتن لە تەندروستیەکی دەروونی باش، بەتایبەتی ئەگەر ڕەفتارەکە ڕۆژانە دووبارە بویەوە. بەهەمان شێوە تەماشای نەخۆشیەك، کە تووشی بووە دەکات، کە تۆڵەسەندنەوەیە لە خواوە، یان سزایەکە لای خواوە لەسەر تاوانێك، کە نەخۆشەکە ئەنجامی داوە، ئەم شێوازە بەکاردەهێنێ.

مەبەست لە شێوازی مامەڵەی ئایینی ئەرێنیی ئەوەیە، کە لەگەڵ ڕێنموونییەکانی ئایین و دەقەکانی دەگونجێ، نمونەی ئەمە ئەو ئایندارەیە، کە پشتی بەخوا بەستوە لەچارەسەرکردنی کێشەکانی، بەڵام لە هەمانکاتدا هەموو هێزو تواناکانی خستۆتە گەر بۆ چارەسەرکردنی، ئەگەر نەیتوانی چارەسەری بکات کاروبارەکانی دەداتە دەست خوای گەورە.

ئەنجامدانی توێژینەوەی لەم شێوەیە ڕەهەندێکی نوێ زیاد دەکات لە بواری دەروونساغی تیۆری و جێبەجێکارییانەدا. لە بواری جێبەجێکردن، لەوانەیە سوودی هەبێ بۆ کارکەران لە بواری چارەسەری دەروونی لە ئەنجامی ئەم توێژینەوانەدا، لەجیاتی ئەوەی کە چارەسەرکاری مسوڵمان هۆکاری چارەسەری نامۆ لە کۆمەڵگەی ئیسلامیدا بەکاربهێنێ، ئەم توێژینەوانە یارمەتی بدا بە هۆگەلێکی

ناسراو لای مسوڵمانان، کە لە ئیسلامیی پاکەوە هەڵقوڵابێ، ئەمەش دەتوانێت چارەسەری بکات و زیاتر کارا و کاریگەر بێ لە رزگارکردنی چارەسەرخواز لە خەم و کێشە دەروونییەکانی.

دەستەواژەی (شێوازی مامەڵەی ئایینی) بۆتە زاراوەیەکی باو، تەنانەت لە نێوان هەندێ لە توێژەرە مسوڵمانەکانیشدا. (خان‌و واتسن) هەستان بە بنیاتنانی پێوەرێك بۆ پێوانی شێوازی مامەڵەی ئایینی لە پاکستان[1].

لەبەر ئەوەی ئەم زاراوەیە لە رووی هزرییەوە بەشێوەیەك دارێژراوە، کە شیاوی چەمکی ئایین ببێت لە هزری مەسیحی رۆژئاوایی هاوچەرخ کە جیاوازی دەکات لەنێوان ئاینیی و دونیایی یان دونیاگەر (عەلمانی). پێویستیش نییە ئەم چەمکە لەگەڵ ئایینەکانی تر بگونجێ، لەوانەش ئیسلام. بۆ نمونە راوێژکردن بە کەسانی شارەزا لە کاتی روودانی کێشەیەکدا بە شێوازێکی مامەڵەی ئایینی دانانرێت لە تێروانینی مەسیحی رۆژئاواییدا، لەکاتێکدا لەوانەیە ئەم رەفتارە رەفتارێکی ئاینی بێت لە تێروانینی ئیسلامەوە، چونکە ئیسلام داوای لە موسلمانان کردووە پەنا ببەن بۆ راوێژکردن بە شارەزایان، ئەگەر لە کارێك تێ نەگەشتن یان کێشەیەك رووبەڕوویان بوویەوە، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النحل: ٤٣)..

---

[1]. Khan and Watson, "Construction of Pakistani religious coping practices scale correraltions with religious coping, religious orientation and reactions to stress among muslim university students" the international journal for the psychology of religion 16, no2 -2006-101-112

توێژینەوەکانی داهاتوو مەودای کاریگەریی ئیسلام لە ژیانی مسوڵمانان دەردەخاتو چۆرێتی ئەو کاریگەرییانەش دەخاتەڕوو.

چوارچێوەی تیۆریی، ئەو مسوڵمانانەی ئیسلامییانە دەژین و بە بەرنامەی ژیانی دەژمێرێت بە پوختی روونی دەکاتەوە، چێژ وەردەگرێت لەژیانێکی پاکو شادومان، بەدڵنیایەوە لەسەر دەروونساغی مسوڵمانیش رەنگ دەداتەوە و دەروون دروست دەبێت.

لەوانەیە قسەی هەندێ سۆفی، کە باسی حاڵی خۆیان دەکات: "ئەگەر پاشاکان بیانزانیانە، ئێمە لە چ حاڵێکداین لەگەڵمان دەجەنگان لەسەری"، رەنگدانەوەی هێمنی و ئارامی ئەو کامەرانییەی کە ژیاون، ئەمەش بۆ خۆی مەیدانێکی بانگەوازکردنی نامسوڵمانە بۆ ناو ئیسلام، لەبەر ئەوەی مرۆڤ وەك لەبەشی دووەمدا روونمان کردەوە بە شوێن هێمنیو ئارامیدا دەگەرێت، کە بەراستیو تەواوی دەست ناکەوێت، تەنها لەژێر سێبەری ئیسلامدا نەبێت.

(عبدالعزیز الصنیع) هەستاوە بە توێژینەوەی شوێنەواری مسوڵمانبوون لە هەندێ لایەنی دەروونی زیندانیان لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا. توێژینەوەکەی ئەوەی دەرخستووە، کە مسوڵمانبوون شوێنەوارێکی دەروونی ئەرێنی هەیە، بەراورد بەوەی، کە پێشتر لەسەری بوون بەر لەوەی ببنە مسوڵمان. هێشتا ئەم بوارە پێویستی بە ژمارەیەك لە لێکۆڵینەوە و تۆژینەوە هەیە لەجیهانی ئیسلامیدا، هەندێ دەوڵەت هەڵدەستن بە بەرنامەی پەروەردەکردنەوەی ئیسلامیی بۆ زیندانیان، یان گۆڕانکاری لەبەرنامەی ئێستا لەسەر

تیشکی نوێکاری لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکان. ئەم بوارە هەلێك فەراهەم دەكات، کە هەموو لایەك هێزو توانای هاوبەش بخاتە گەر و بەیەکیان ببەستێ تێیدا، بەزیادکردنی دەروونزانی و زانستەکانی تر وەك: زانستی تاوانکاریو زانستی کۆمەڵایەتی.

لێکۆڵەر لە ساڵی ٢٠٠٤، هەستا بە توێژینەوەی مەودای کاریگەریی بەرنامەی دووبارە پەروەردەکردنەوەی ئالودەبووان بە ماددە هۆشبەرەکان لە دوو مەڵبەندی بایەخپێدانەوە لە مالیزیا، یەکێکیان بەرنامەیەکی ئایینی ئیسلامیی بەکاردەهێنا بۆ دووبارە بایەخپێدانەوەی ئالودەبووە مسوڵمانەکان، ئەوەی لەم بەرنامە ئاینییە دۆزرایەوە ئەوە بوو، کە کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر لایەنە دەروونیەکانی ئالودەبووان هەبوو[1].

لەوانەیە خوێنەر لەگەڵ من لە زۆرێك لەخاڵو بیرۆکەکان جیاواز بێ، کە ئەم کتێبە دەیگرێتەخۆ، بەڵام گرنگتر لە جیاوازیی، چۆنیەتی مامەڵەکردنە لەگەڵ جیاوازییەکان بەرەو روویەك، کە گەشە بە زانستمان بدات و هەنگاوێك بەرەوپێش بنێین.

بانگەشەی ئەوە ناکەم کە هەموو ئەو بیرۆکانەی پێشنیازم کردوون لێرەدا، قابیلی هڵوەشانەوە ورەتکردنەوە نەبن. بەڵام لەم حاڵەتەدا ئەگەری هەڵوەشاندنەوەی بیرۆکە دەبێتە گریمانەی دووەم. بە پێی

---

1. Ismail, A. Azad. "The effectiveness of drug abuse treatment on mental health: A case study of therapeutic community and self – realization programmes in Malaysia” PhD thesis, University Kebangsaan Malaysia, 2004.

تواناش هەوڵی زانینی رووی راستی ئەو بابەتانەم داوە کە باسم کردوون، بەدووریشی نازانم کە لەوانەیە لەم هەوڵەدا نەمپێکابێت.

لەوانەیە خوێنەریش نەك هەر لەگەڵم جیاواز بێت لە بیرۆکەکانمدا بەڵکو لەگەڵ ئەو میتۆدەش نەبێت کە ئەم کتێبە لەسەری رۆیشتووە، ئیتر لە مامەڵەکردنی لەگەڵ ئایەتە قورئانییەکاندا بێت یان مامەڵەکردنی لەگەڵ تۆژینەوە دەروونییە رۆژئاواییەکاندا. ئەو بەرنامەیەی کە هەوڵمداوە لەسەری برۆم ئەوەیە کە بیرۆکەیەك بەوێنەیەکی کورتو دروست بخەمە روو، پاشان شی بکەمەوە، ئەو رووەی کە پێویستی بە دووبارە چاو پیاخشانەوە هەیە بیخەمە روو. بەڵام لە مامەڵەکردنم لەگەڵ ئایەتەکانی قورئاندا بە پێی توانا هەوڵمداوە کە هیچ تیۆرییەکی دەروونی یان قوتابخانەی دەروونی نەکەمە پێوەر بۆ هەڵبژاردنی ئایەتەکان.

لەوانەیە خوێنەر تێبینی ئەوەش بکات، کاتێ من دیدو بۆچوونی خۆم لە بارەی دەروونی مرۆڤایەتی لەبەشی دووەم دەرخستووە، نەگەڕاومەتەوە بۆ هیچ سەرچاوەیەك بۆ لێکدانەوەی ئایەتەکان، جگە لە قورئان، تەنها پشت بەهەندێ فەرهەنگی زمانەوانی بەستراوە بۆ روونکردنەوەی مانای زمانەوانی هەندێ لە زاراوەکان، پەنا بۆ بە هەندێ سەرچاوەی کۆنیش براوە بۆ پشتگیری ئەوەی، کە لێکۆڵەر لە مانای ئایەتەکان تێگەیشتووە، بەڵام گرنگتر ئەوەیە، کە ئەم میتۆدە رێنوێنێکی روون بێت و لای بەکاربەرانیشی پاساوی خۆی هەبێت.

سەرچاوەکان

یەکەم: سەرچاوە عەرەبیەکان:

- ابن تيمية، احمد بـن عبـدالحليم، امـراض االقلـوب وشـفاؤها، بـيروت: دار القلـم /١٩٨٦.

- ابن الجوزي، عبدالرحمن : الطب الروحاني، تهذيب الاخـلاق، تحقيـق، عبـالعزيز عزالدين السيردان، دمشق، دار الانوار، ط١، ١٩٩٣.

- ابن قيم الجوزية، محمد بن ابى بكر، الطب النبوي، بيروت: دار الفكر، د ت

- ابن قيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، اغاثة اللهفان في مصايد الشيطان، تحقيـق: علي بن حسن الاثري، د.م ، دار ابن الجوزي ، د.ت

- ابن قيم الجوزيـة، محمـد بـن ابـي بكـر، الـروح ، تحقيـق: محمـد اسـكندر يلـدا، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٢.

- ابن قيم الجوزية، محمد بن ابي بكر، عدة الـصابرين وذخـيرة الـشاكرين، جـدة ، دار ابن الجوزي، ١٩٩٩.

- ابـن عـدي، يحيـى، تهـذيب الاخـلاق، القـاهرة، الطبعـة المـصرية الاهليـة ، ط٢، ١٩١٣.

- ابن قيم الجوزية، محمد بـن ابـي بكـر، مـدارج الـسالكين بـين منـازل ايـاك نعبـد واياك نستعين تحقيق محمد حامد الفقي الدار البيضاء دار الرشاد الحديثة (د ت).

- ابن كثير، تفسير القرآن العظيم ، بيروت دار ومكتبة الهلال، ١٩٨٦.

ابن منظور، محمد بن احمد بن عيسى، لسان العرب، بيروت، دار صادر، ١٩٥٦.

- ابو العزائم، جمال ماضي. القرآن والصحة النفسية. (د.م)، (د.ن) ط١ ١٩٩٤.

- اسماعيل زكى محمد، في الدين والمجتمع، الاسكندرية، دار المطبوعات الجديـدة، ١٩٨٩

ـ اسماعيل، ازاد علي، الروحانية في سياق علمانى، مجلة ئالاى ئيسلام،١١، العدد ٣، اكتوبر ١٩٩٧)

ـ اسماعيل، عزالدين، نصوص قرآنية في النفس الانسانية، بغداد: دار الثقافة العامة، ١٩٨٦

ـ الأشقر، عمر سليمان، نحو ثقافة اسلامية اصلية ، عمان دار النفائس، ١٩٩٧

ـ الاصفهاني ابو القاسم الحسين بن محمد المفردات في غريب القرآن ، تحقيق محمد سيد كيلاني، بيروت: دار المعرفة (د.ت) ، ص ١٧٥.

ـ البخاري، محمد بن اسماعيل صحيح البخاري، تحقيق: مصطفى ديب البغا، بيروت: دار ابن كثير، ط٣ ، ١٤٠٧م

ـ بركات، لطفي احمد، الطبيعة البشرية في القران الكريم، الرياض، دار المديح،١٩٨١

ـ البرواري، رشيد حسين احمد، الافكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط عند طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه ، جامعة صلاح الدين ٢٠٠٨)

ـ الترمذي ، محمد بن عيسى الجامع الصحيح سنن الترمذي، تحقيق: احمد محمد شاكر، بيروت: دار احياء التراث العربي، د ط ، د ت

ـ الترمذي، الحكيم آداب المريدين و بيان الكسب، تحقيق وتعليق وتقديم : عبدالفتاح عبدالله بركة، القاهرة مطبعة السعادة (د.ت)

ـ جادو، عبدالعزيز، اضواء على علم النفس البشرية، القاهرة : دار المعارف، ٢٠٠١

ـ الجرجانى، السيد شريف بن علي محمد بن السيد الفرين ابي الحسن الحسيني، التعريفات ، القاهرة : شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي واولاده، ١٩٣٩.

ـ الحسن، بدران بن مسعود، الظاهرة الغربية في الوعي الحضاري ، انموذج مالك بن نبي، الدوحة: كتاب الأمة، العدد ٧٣ ن السنة ١٩، ١٩٩٩

ـ الحنفـي، ابـو العـز: شـرح الطحاويـة في العقيـدة: الـسلفية، تحقيـق احمـد محمـد شاكر، القاهرة : دار التراث (د.ت)

ـ الخاطر، عبدالله، الحزن والاكئتاب في ضوء الكتـاب والـسنة، الريـاض : المنتـدى الاسلامي (د.ت)

ـ الخشاب، سامية مصطقى: علـم الآجتمـاع الـديني، القـاهرة: دار المعـارف، ط٢، ١٩٩٣

ــ د.قـسوسي، محمـد خـير حـسن، ومـلا عثمـان، حـسن، ابـن سـينا والـنفس الانسانية، بيروت : مؤسسة الرسالة، ١٩٨٢

ـ دراز، محمد عبدالله، الدين: بحوث ممهـدة لدراسـة تـاريخ الأديـان، الكويـت: دار القلم ط٢ ،١٩٧٠،

ـ رحيم محمد عزيز، العلاقة بين مستوى القلق والعقيدة الدينية لـدى طلبـة جامعـة كوية، بحث غير منشور، ٢٠٠٨

ـ رضوان، سامر جميل. الصحة النفسية، عمان: دار المسيرة، ط١، ٢٠٠٢.

ـ الزاوي، الطاهري احمد، ترتيب القموس المحيط، بيروت، دار الفكر ، د ت.

ـ زريق، وليد عبدالله، خواطر الانسان بين منظاري علـم الـنفس والقـرآن، دمـشق، مطبعة الداودي، ١٩٩٦،

ــ السجـستانى، ابـوبكر محمـد بـن عيـز، غريـب القـرآن تحقيـق : محمـد اديـب عبدالواحد حجران / دمشق: دار قتيبة، ١٩٩٥،

ـ السفاسفة /محمد عربيات احمد، مبـادىء الـصحة النفسية، الكـرك :دار يزيـد للـنشر ٢٠٠٥،

ـ الشيباني، احمد بـن حنبـل، مـسند الامـام احمـد بـن حنبـل، تحقيـق : شـعيب الارناؤوط وآخرون، بيروت : مؤسسة الرسالة ط٢، ١٤٢٠، ١٩٩٩م

ـ صالح قاسم حسين، علم النفس الشواذ والاضطرابان العقليـة والنفـسية، اربيـل، مطبعة جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٥

ـ صبحي، سيد، الانسان وصحته النفسية، بيروت، الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٣.

ـ الصبيح، عبدالله، تمهيد في التأصيل: دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس، الرياض : دار شبيليا ١٩٩٩.

ـ الصنيع، صالح بن ابراهيم بن عبداللطيف، التدين والصحة النفسية، الرياض: جامعة الامام محمد بن مسعود الاسلامية، ٢٠٠٠.

ـ الطويل، عزت عبدالعظيم، في النفس والقرآن الكريم، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، ط٣، ٢٠٠٥

ـ العاني، نزار الشخصية الانسانية في التراث الاسلامي، عمان المعهد العالمي للفكر الاسلامي ، ١٩٩٨

ـ العاني، نزار، الاسلام وعلم النفس، مسرد (بيلوغرافيا) لبحوث ودراسات التأصيل الاسلامي لعلم النفس هيرندن: المعهد العالمي لفكر الاسلامي.

ـ عبدالحميد، ابراهيم شوقي وآخرون، علم النفس في التراث الاسلامي، هيرندن والقاهرة، المعهد العالمي للفكر الاسلامي ودار السلام للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨.

ـ عبدالعال، السيد محمد عبدالمجيد، السلوك الانساني في الاسلام، عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٧

ـ عبدالغفور عبدالرؤوف، علم النفس الاسلامي، بيروت، دار الحوراء ، ط١/ ١٩٨٧.

ـ العثمان، عبدالكريم، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، القاهرة : مكتبة وهبة، ط٢ ١٩٨١

ـ عثمان، نبيه عبدالرحمن، الانسان: الروح والعقل والنفس، دعوة الحق، السنة السابعة ، عدد ٧٠، ١٩٨٧.

ـ عدس، محمد عبدالرحيم، من خصائص النفس البشرية في القران الكريم، (د.م) ، (د ن) ١٩٨٥.

- العراقي، سهام محمود، الاتجاه الديني المعاصر لدى الشباب، (د.م) حمادة زغلول، ١٩٨٤ ٠

- عرقسوسي، محمد خير حسن وملا عثمان، حسن. ابن سينا والنفس الانسانية، بيروت: مؤسسة الرسالة.

- العقاد، عباس محمود، الانسان في القرآن الكريم، القاهرة / دار النهضة (د ت)

- العيسوي، عبدالرحمن محمد، الاسلام والصحة النفسية: دراسة نفسية، بيروت: دار الراتب الجامعية ٢٠٠١.

- عيسى محمد رفقي. الدافعية: دراسة نقدية مع نموذج مقترح. بحوث ومناقشات المئتمر العالمي الرابع للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، ١٩٩٤.

- غانم، محمد حسن، دراسات في الشخصية والصحة النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،٢٠٠٧

- فروم ، أ ، الدين والتحليل النفسي، ترجمة: فؤاد كامل، د م : مكتبة غريب، د ت.

- القحطاني. سعيد بن علي بن وهف. حصن المسلم. الرياض: وزارة الشئون الاسلامية والاوقاف والدعوة والارشاد، ١٤٢٢.

- القرضاوي، يوسف، التوكل، عمان : دار الفرقان للنشر، ١٩٩٦

- القرطبي. الجامع لاحكام القرآن، القاهرة، دار الكتاب العربي، ١٩٦٧.

- القزويني، محمد بن يزيد، سنن ابن ماجة، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، بيروت، دار الفكر، (د. ط)، (د. ت).

- القشيرى، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم ، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، بيروت: دار احياء التراث العربي، (د .ط) (د .ت).

- القشيري، عبدالكريم بن هوزان الرسالة القشيرية في علم التصوف، تحقيق : معروف مصطفى زريف، بيروت: المكتبة المصرية ٢٠٠١ ، ط١.

ـ قطب، سيد في ظلال القرآن، بيروت، دار الشروق،١٩٨٢

ـ قطب، محمد، ركائز الايمان، الرياض، دار اشبيليا، ١٩٩٧.

ـ قطب، محمد، منهج التربية الاسلامية، القاهرة، دار الشروق، د١١٢، ط٢، ١٩٨٩

ـ القفاري، ناصر بن عبدالله والعقل ، ناصر بن عبدالكريم، الموجز في الاديان والمذاهب المعاصرة، الرياض، جدار الصميعي للنشر والتوزيع،١٩٩٢

ـ محمد، عودة محمد و مرسي، كمال ابراهيم، تعريفات الصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس " من بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم ، ١٩٩٤.

ـ مرسى، سيد عبدالحميد. النفس المطمئنة، القاهرة: دار التوفيق النموذجية، ١٩٨٣

ـ مرسى، كمال ابراهيم " تعريفات الصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس " بحوث المؤتمر العالمي للفكر الاسلامي عن المنهجية الاسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، ١٩٩٤

ـ مرسي، كمال ابراهيم، العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس، الكويت: دار القلم، ١٩٩٥.

ـ مرسي، كمال ابراهيم، المدخل الى علم الصحة النفسية، الكويت: دار القلم ، ١٩٨٨

ـ مرسي، محروس سيد، التربية والطبيعة الانسانية في الفكر الاسلامي وبعض الفلسفات الغربية، (د.م) (د.ن)، ١٩٨٨.

ـ المسيرى، نوال علي خليل، مقياس لدرجة التوكل على الله في الخدمة الاجتماعية في التوجيه الاسلامي للخدمة الاجتماعية، المنهج والمجالات ، القاهرة: المعهد العالمي للفكر الاسلامي، ١٩٩٦.

ـ موسى، رشاد عبدالعزيز و آ خرون، علم النفس الديني، القاهرة :مؤسسة مختار ، ١٩٩٦.

ـ موسـى، رشـاد محمـد عبـدالعزيز: الامـراض النفـسية في علـم الـنفس الـديني، القاهرة: مؤسسة مختار، ١٩٩٦

ـ موسى، كمال ابـراهيم " تنميـة الـصحة النفـسية: مـسؤوليات الفـرد في الاسـلام وعلم النفس" ابحاث ندوة علم النفس، هيرندن: المعهد العالمي للفكـر الاسـلامي،ط١، ١٩٩٣.

النبهان محمد فاورق ، مفهوم الصحة النفسية لدى كل من مـسكوية والغزالـي مـن بحوث المؤتمر العـالمي للفكـر الاسـلامي عـن المنهجيـة الاسـلامية والعلـوم الـسلوكية والتربوية الخرطوم، ١٩٩٤

ـ نجاتى، محمد عثمان :منهج التاصيل الاسلامي لعلم الـنفس" ابحـاث نـدوة علـم النفس، القاهرة : المعهد العالمي للفكر الاسلامي، ط١، ١٩٩٣

ـ نجاتى، محمد عثمان، مدخل الى علـم الـنفس الاسـلامي، القـاهرة، دار الـشروق، ط١، ٢٠٠١.

ـ النجار، عبدالمجيد، في فقه التدين فهماً و تنزيلاً، الدوحـة : كتـاب الأمـة ، ط١ ، ١٤١٠هـ

ـ ياسين، محمد نعيم، الايمان : اركانه، حقيقته، نواقـضه، عمـان: جمعيـة عمـال المطابع، التعاونية، ١٩٨٥.

ـ يالجن، مقداد : معالم بناء نظرية التربية الاسلامية ، الرياض : دار عالم الكتـب، ط٢، ١٩٩١.

دووەم: سەرچاوە ئینگلیزییە:

-Abdul Hayy، Alwi. The Quranic Concept of Mental health. In Quranic concept of Human Psych، edited by Zafar Afaq Ansari. Islamabad: International Institute of Islamic Thought، 1992.

- Abdulla، Abdulla Stress Among Foreign Students at the International Islamic University Malaysia. M. Ed. Thesis، International Islamic University Malaysia، 1997.

-Aldwin، Caroline M. stress coping and development (New York :the Guilford press، 1994)

- Allport، GW the individual and hie religion :A psychology: Al interpretation (New York :the Macmillan Company -1950).

- Angeles، Peter. A. A Dictionary of Philosophy. London: Harper& Raw 1981.

- Aronson ،E،Wilson.T.D & Akert، R.M. Social psychology.(New Jersey: Pearson education International، 2004)

- Bastson، CD; shoendarade، P.& Ventis، W.L. religion and the invidual(A social- psychological perspective. New York: Oxford university press. 1993.

- Beaurgard، M and O;Leary ، D. The spiritual brain: A neuroscists Case for the Existence of the soul. Harper Collins e-Books، 2007.

- Bergin،Allan.E. " religion and mental health : A critical reevaluation and meta-analysis professional psychology: research and practice" 14 ، no 2 -1993.

- bing، Ong. L." occupational stress faced by single and married female teacher : A case study "(M E D thesis international Islamic university Malaysia ، 1998)

- Booth، B.. "More schools teaching spirituality in medicine" 2008،American Medical Association،<http:ama-assn.org/amed news/2008/03/prsc0310.htm> /august 24،2011.

- Butcher، J.N. Minek، S. and Hooley، J.M. Abnormal Psychology: Core Concepts. Boston: Pearson International Edition. 2008.

- Corey، Greald. Theory and Practice of Concealing and Psychology: California: Brooks/Cole Publishing Co. 1996.

- Dull.V.T AND Skokan. L. A A Cognitive Model of Religion`s Influence on Health. Journal of Social Issues 51، no. 2(1995)

- Ellis، Albert. Do I really hold that religiousness is irrational and equivalent to emotional disturbance. American Psychologist 47، no. 3، 1990.

- Ellison، C.G and Levin، J.S The religion – health connection: Evidence، theory and future directions. Health Education and Behaviour 25، Issue 6 1998.

- Fling، M.G. and McCarthy P. Impact of Childhood Sexual Abuse on Client Spiritual Development: Counselling Implications. Journal of Counselling &Development 74(1994).

- Folkman، Suzan. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Sciences 46، no. 4(1998)

-Freud، Sigmund. Future of an illusion ، James Strachey (trans) New York :www. Norton& company inc ، 1961

- Gartner، J. Larson، D.B. and Allen، G.D. Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. Journal of Psychology and Theology 19، no 1(1991).

- GeniaK V" secular psychotheropistis and religion clients: professional considerations and recommendations ،"journal of consoling & development 72-1994

- Hackney and Sandars " religiosity and mental health "A neta –analysis of recent studies " journal of the scientific study of religion 42،no 1 (2003).

- Hage ، S. M" /acloser look at the Role of spirituality in psychology programs. professional psychology Reseearch and practice 37، no 3 - 2006.

- Hargrover،B، "The sociology of Religion: classical and contemporary Approaches, (Illionis: Harlan Davidson،Inc.، 1979).

- Helminak DA A scientific spirituality: the interface of pscyology and theology" the international Journal of psychology of religion 16 K no 1996).

- Hobfoll، SE the Ecology of stress (newyork: hemisphere publishing corporation ، 1988).

- Hood RW Jr ، Hill pc and Spilka ، B ، the psychology of religion : An empyreal approach(newyork)the guilford press، 2009، 4th ed).

- Ismail Azad A how muslim university students cope with problems –journal of koya university no12 -2009.

- Ismail Azad A. The Effectiveness of Drug Abuse Treatment on Mental Health: A case Study of Therapeutic Community and Self – Realization Programmes in Malaysia. PhD Thesis، University Kebangsaan Malaysia، 2004.

- Jacson and Sears Implication of an Africentric Worldview in Reducings Stress for African American Women. Journal of Concealing and Development 71(1992).

- Jamal Muhammad and Badawi ، jamal " job stress among muslim immigration in north America : moderating effects of religiosity " psychological abstracts 81، no 1-2(n.d)

- James، William. The Variety of Religious Experience: A Study in Human Nature. Centenery Edition. London Routledge، 2002.

- Jonstone، R.L، Religion in Society: A Sociology of Religion. New Jersey: Prentice- Hall، 1992.

- Jonstone، B. Yoon،dp franklin schopp L and hinkebein ، j " reconceptualizing the factor of brief multidimensional measure of religiousness/ spirituality " journal of religion and health 48، 2009.

- Kelly. EW Jr. spirituality and religion in counseling and psychotherapy:Diversity in theory and practice. VA: American Counceling Association، 1995.

- Khan and Watson"construction of Pakistani religious coping practices scale correlations with religious coping، religious orientation and reactions to stress among Muslim university students" the international journal for the psychology of relgion 16، no2 -2006.

- Koening Harold G. Is Religion Good for Your Health: The Effict of Religion on Psychology. New York: The Hawroth Pastoral Press، 1997.

- Kring ، A. M. Johnson، S.L، Davison، G.C، and Neale، J.M. Abnormal Psychology. New Jersey: John Wiley & Sons، 2010.

- Kuisis R "spirituality in psycholotherapy, "Quest "the quarterly news letter of the Counseling and human development center ،1996.

- Kung، A.S. Spirituality, Religion, 26, 1996 343-351.

- Laux، and Vossel. Theoetical and Methodological issues in achievement related to Stress and anxiety research. In: Achievement، Stress، And Anxiety، edited by Hrohne and Laux . Washington: Hemisphere Publishing Corporation، 1982.

- Lazarus، Richard. Theory – based Stress Measurement. Psychological Inquiry 1، no 1 1990.

- Longman Dictionary of Contemporary English. UK; Longman Group، 1987.

- Magill، F.N. Religion and Psychology. In International Encyclopedia of Psychology، London. Fitzory Dearborn Publishers، 1996.

- Maples and Robertson. Counseling Men with Religious. In: The New Handbook of Counseling with Men edited by Brooks and Good. San Francisco: Jossey – Bass، 2001.

- Marie Jahoda. Mental Health. In The Encyclopedia of Mental Health edited by Deutsch and Fishman. New York: Franklin Wtts، Inc، 1963.

- Marler، P.L. and Hadaway، C، K. Being Religious or Bing Spiritual in America: A Zero – Sum Proposition. Jornal for the Scintific study of religion 41، no2. 2002.

- Maulana Faizula karim the religion of man(Dacca/Islam mission library 1962 2nd ed).

- Mytko & Knight" body، mind and spirit : towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research " psycho-oncology 8، 1999:439-450

- Nelson، J. M. psychology Religion and Spirituality. New York. Springer. 2009.

- Palsance and Lan. Stress and Coping from Traditional Indian Chinese Perspectives. Psychology and Dveloping Societies 8، no. 1(1996).

- Pargement، Kinnith. I. God help me: Toward theatrical framework of coping for the psychology of religion 9. No 1(1999).

- Pargement، K.I. The Psycology of Religion and Spirituality? Yes and No. The International Jornal for Religion. 9، no 1.1999.

- Peck، Scott. The Road Less traveled. New York: Simon & Schuster، Inc، 1978.

- Persinger، M. A. Neuropsycological Bases of God Bliefs. New York. Praeger، 1987.

- Quackenbos،S، Privette، G. and Klentz، B. Psychotherapy and Religion: Rapprochement Or Antithesis. Journal of Counseling & Development 65، 1986.

- Rahmatullah Khan. Reducing Pre –operative anxiety in patients of different ethnic origins undergoing open heart surgery at the National Heart Institute in Kuala Lampur. Malaysia. Ph.D. thesis، Murdoch University. 1998.

- Rice Philip. Stress and Health. California: Brooks/Cole Publishing Company، 1992.

- Richards، P. S. & Bergin A.E .A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy. Washington D.C.: American Psychological Association، 1997.

- Schafer، W.E. Stress Management for Wellness. Fortworth: Harcourt Brace College Publishers، 1996.

- Sharifa Raha. B. S. D. The relationship between Religious behavior and stress among Muslim service – sector workers in Malaysia. MA thesis، International Islamic University Malaysia، 2000.

-Thor ، j . religion and spirituality in pscycholotherapy : An individual psychology perpective new york: springer publishing company، 2000.

- Tremmel، W. C. Religion what is it? New York: Holt، Rineheart and Winson. 1976.

- Trevor and simon anxiety and stress management(London and newyork routledge ، 1990)

- van Dyke and Elias "how forgiveness purpose and religiosity are related to the mental health and well-being of youth : a review of the ;literature "mental health ، religion& culture .10 n0 4(2007).

- Ventis. W. L. The relationship between Religion and Mental Health. Journal of Social Issues 51.no 2. 1995.

- Westagate، C.E. Spiritual Wellness and Depression. Journal of Counseling & Development 75، 1996.

- Wong، Y، J. Rew، L. and Salaikew، K. A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health. Issues in Mental Health Nursing 27، 2006.

- Wulff، D. M. Psychology of Religion: Classical and Contemporary. New York: John Wiley & Sons، Inc، 1997.

- Yinger، J. M. The Scintific Study of Religion. New York: Macmillan Publishing Co، 1970.